



# LE CONCEPT P2R

Performance, résistance, résilience  
Une solution éprouvée, simple d'accès et aux effets immédiats.



## Nous sommes devenus plus fragiles face à l'incertitude !

Dans un monde de plus en plus individualisé, l'absence de préparation au traitement rationnel et émotionnel des événements représente un danger pour la stabilité du fonctionnement cérébral des individus. Ce stress cognitif est à l'origine de nombreux troubles du comportement qui sont autant de freins au bien-être et à la performance des personnes comme à leur efficacité dans les tâches ou les missions qui leur sont confiées.



### Risques d'exposition

- Agressions verbales
- Agressions physiques
- Blessures physiques et psychiques
- Témoins d'actes violents
- Exposition à des images chocs
- Enlèvement
- Isolement



### Etats pathologiques pouvant découler des risques

- Addictions
- Burnout
- Dépressions
- Violences
- Isolement
- Incapacité de travail

## Pourquoi renforcer nos capacités cognitives ?

Si de nombreuses techniques thérapeutiques existent pour traiter les troubles post-traumatiques, force est de constater que rien n'est véritablement entrepris en amont de l'exposition aux facteurs déclenchant les pathologies. Il y a donc un besoin croissant d'améliorer la résistance et la résilience des individus. L'objectif est qu'ils puissent être plus performants tout en disposant d'une protection efficace face à une exposition provoquant l'installation de troubles du comportement

# La solution : **le concept P2R** (Performance, résistance, résilience)

## Ligne d'engagement 1 - RÉSISTANCE

Ingénierie cognitive



## Ligne d'engagement 2 - PERFORMANCE

Cognitive rationnelle



## Ligne d'engagement 3 - RÉSILIENCE

Cognitive émotionnelle



## Etat final recherché

Pour disposer d'un combattant augmenté par l'esprit guerrier, durci pour faire face aux chocs les plus rudes, **rehausser la résistance, la performance et la résilience des forces morales du personnel** nécessaires à garantir l'ascendant sur l'adversaire.



“MIEUX FAIRE FACE À DES ÉVÉNEMENTS DIFFICILES ET DE LIMITER LE SYNDROME DE STRESS POST TRAUMA EN MODE DÉGRADÉ.”

## « Amélioration et optimisation »

des fonctions cognitives pour appuyer la performance et la prise de décision, souvent en situation dégradée



- Améliorer la performance du processus décisionnel en facilitant le détachement et la créativité pour trouver des solutions adaptées et savoir les discriminer de façon efficace pour mieux agir. Cet objectif trace la ligne d'engagement **PERFORMANCE** qui intervient dans le champ de la cognitive rationnelle en portant l'effort sur l'aptitude à la concentration et à l'élaboration de solutions et la capacité à hiérarchiser des options en fonctions de critères programmés ;
- Augmenter le contrôle de l'engagement, c'est reprogrammer sa carte mentale avec le logiciel « Esprit guerrier » en modifiant ses croyances limitantes et ses biais. Cet objectif trace la ligne d'engagement **RÉSISTANCE** qui agit dans le champ de l'ingénierie cognitive en portant l'effort sur les facultés d'analyse exogène et endogène et les capacités de configuration d'une carte mentale ;
- Adapter le comportement aux conditions de l'engagement ou aux situations de crise en comprenant et en évaluant les émotions incapacitantes ou bénéfiques afin de substituer les premières puis d'adopter les secondes en fonction des exigences opérationnelles ou professionnelles. Cet objectif trace la ligne d'engagement **RÉSILIENCE** qui intervient dans le champ de la cognitive émotionnelle en portant l'effort sur la faculté d'identification et de décodage des inducteurs émotionnels pour acquérir la capacité de maîtrise comportementale en fonction de la situation.

# « Prévention »

## avec la Trousse Cognitive d'Urgence (TCU)

Pour faire face à l'imprévu et aux situations d'urgence, nous avons créé en parallèle du P2R une trousse cognitive d'urgence, qui découle directement de ce concept et qui permet de mieux faire face à des événements difficiles pour limiter le syndrome de stress post trauma et ce, dans un environnement dégradé.

Outil destiné :

- aux praticiens de la santé mentale,
- à tous les premiers intervenants,
- aux équipes secours en cas de catastrophe



## « Se prémunir de l'influence extérieure et optimiser son système décisionnel »

Une solution éprouvée, simple d'accès et aux effets immédiats.

### Points forts de la méthode

- **Simplicité et rapidité** de mise en œuvre sans être un expert
- **Amélioration sensible** de la vie des utilisateurs avec des effets tangibles au quotidien
- Utilisable **en toutes circonstances**, y compris lors de crises de haute intensité
- **Autonomie de l'utilisateur** qui peut seul appliquer les techniques

## QUELQUES CHIFFRES

++

Méthode testée sur :

- diverses unités opérationnelles militaires et de sécurité,
- journalistes et grands reporters,
- secouristes.

200

Expérimentation faite sur plus de 200 personnes appartenant à des viviers de populations distincts.

++

Tests menés sur des pilotes de ligne : résultats très positifs mesurés sur l'attention et la concentration.

>80

Taux de réussite supérieur à 80%

# L'équipe

## Nathalie Gourdin

Ancien officier d'active de l'armée de terre, aujourd'hui réserviste opérationnelle, Nathalie Gourdin a pu conseiller les plus hautes autorités militaires, étudier la psychosociologie et la dynamique des groupes dans un environnement hostile, tout en mettant en application ses compétences de la gestion de crise. Spécialiste du facteur humain, elle développe aujourd'hui son propre cabinet, NGM-solutions, autour de 3 pôles : communication, formations (optimisation du potentiel, media-training, gestion de crise...) et coaching.



## Yannick Coz

Après une vingtaine d'années passées au sein des forces spéciales de la Marine Nationale à Lorient, Yannick Coz pose son béret vert et rejoint en 2020 un grand groupe industriel. Ses nombreuses missions menées sur les terrains les plus dangereux de la planète lui permettent aujourd'hui de transmettre son expérience aux jeunes générations. Réserviste et formateur expérimenté, cet ancien commando marine partage des anecdotes et des conseils pratiques tirés de sa vie opérationnelle adaptés au monde de l'entreprise dans les domaines de la gestion du stress, du risque et de la sûreté.



## Colonel Frédéric Jordan

Saint-cyrien et breveté de l'Ecole de guerre, le colonel Frédéric JORDAN a servi dans de nombreuses unités et états-majors opérationnels en France, mais aussi à l'étranger avec des opérations en Ex Yougoslavie, en Afrique, en Afghanistan et en Irak. Il est également l'auteur de plusieurs ouvrages et de nombreux articles dans des publications institutionnelles ou civiles. Il travaille aujourd'hui sur les questions en lien avec les forces morales et l'aguerrissement mental.



## Contact



06 33 48 85 17  
06 89 41 99 55



contact@ngm-solutions.com  
michelgourdin@ngm-solutions.com  
nathaliegourdin@ngm-solutions.com  
<https://www.ngm-solutions.com>



53 rue de la Chaussée d'Antin  
75009 Paris, FRANCE