



# *LES TECHNIQUES D'OPTIMISATION DU POTENTIEL (TOP)<sup>®</sup>*

**Édith PERREAUT-PIERRE**

**Novembre 2016**

# QUE SONT LES TOP ?

- **STRATÉGIES MENTALES** permettant de **MOBILISER SES RESSOURCES** (psychocognitives et physiologiques) **EN FONCTIONS DES EXIGENCES DE LA SITUATION** rencontrée pour y faire face, s'adapter et atteindre ses objectifs



renforçant ainsi la capacité opérationnelle individuelle et collective



- **APPROCHE PÉDAGOGIQUE** (préparation mentale)



- « **BOÎTE À OUTILS** » que chacun personnalise et adapte à ses besoins pour utiliser, en toute autonomie, la bonne technique au bon moment



- **DÉMARCHE INTÉGRATIVE ET ADAPTATIVE** (intégration de procédés de base communs à de nombreuses autres méthodes + adaptation aux personnes et à leurs environnement)



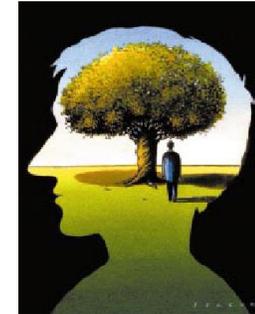
# LES TOP

➤ = approches cognitives, comportementales et émotionnelles



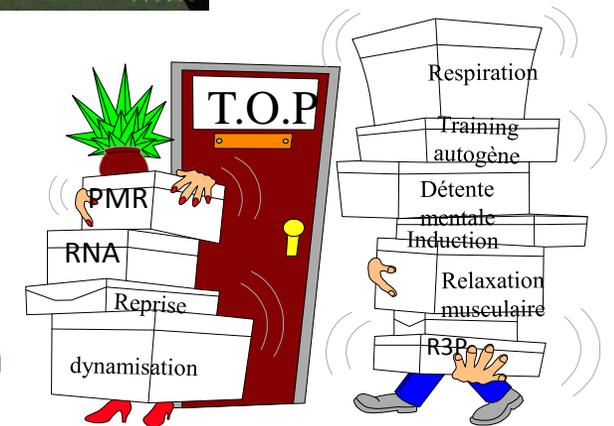
Procédés de base

- Respiration contrôlé
- Relaxations
- Imagerie mentale et dialogue interne



➤ # Protocoles ⇔ # objectifs

- Récupération
- Dynamisation
- Régulation du niveau d'activation



# POURQUOI

## LES TECHNIQUES D'OPTIMISATION DU POTENTIEL (TOP)® ?

- ❖ TOP = une réponse aux attentes
  - Gestion du stress opérationnel (1991)
  - facteurs humains – sécurité aérienne (1994)
  - soutien psychologique en OPEX (2009)



- ❖ RPS



# POUR QUOI LES TOP ?

## ➤ POUR UNE PERFORMANCE DURABLE :

- en **mobilisant** adéquatement ses ressources (compétences, savoirs, savoir faire, qualités mentales...) pour atteindre ses objectifs : se préparer à l'action, se motiver, lutter contre le découragement, aborder positivement les événements
- en **prévenant la fatigue** grâce à une gestion pertinente de ses rythmes activité – repos et à l'optimisation de la récupération

## ➤ Pour favoriser la **prise de décision** :

- optimisation du traitement de l'information



- perception, mémoire, raisonnement, compréhension ⇒ conscience de la situation

⇒ prise de décision, ⇒ actions



# POUR QUOI LES TOP ?

- Pour optimiser les aptitudes cognitives (concentration, mémorisation) et techniques ⇒ accélérer les **apprentissages**
- Pour renforcer l'assertivité, la **confiance** en soi et dans les autres
- Pour améliorer la **communication** au sein du groupe, la cohésion et la synergie des équipes
  - ↪ Pour gérer les conflits
- Pour améliorer la connaissance de soi, renforcer la confiance en soi
- Pour favoriser la mobilisation du préfrontal
  - ↪ accélérer les processus d'**adaptation** à l'environnement
  - ↪ gérer le **stress** (le sien et celui des autres)
- Pour gérer ses émotions et faciliter la résilience

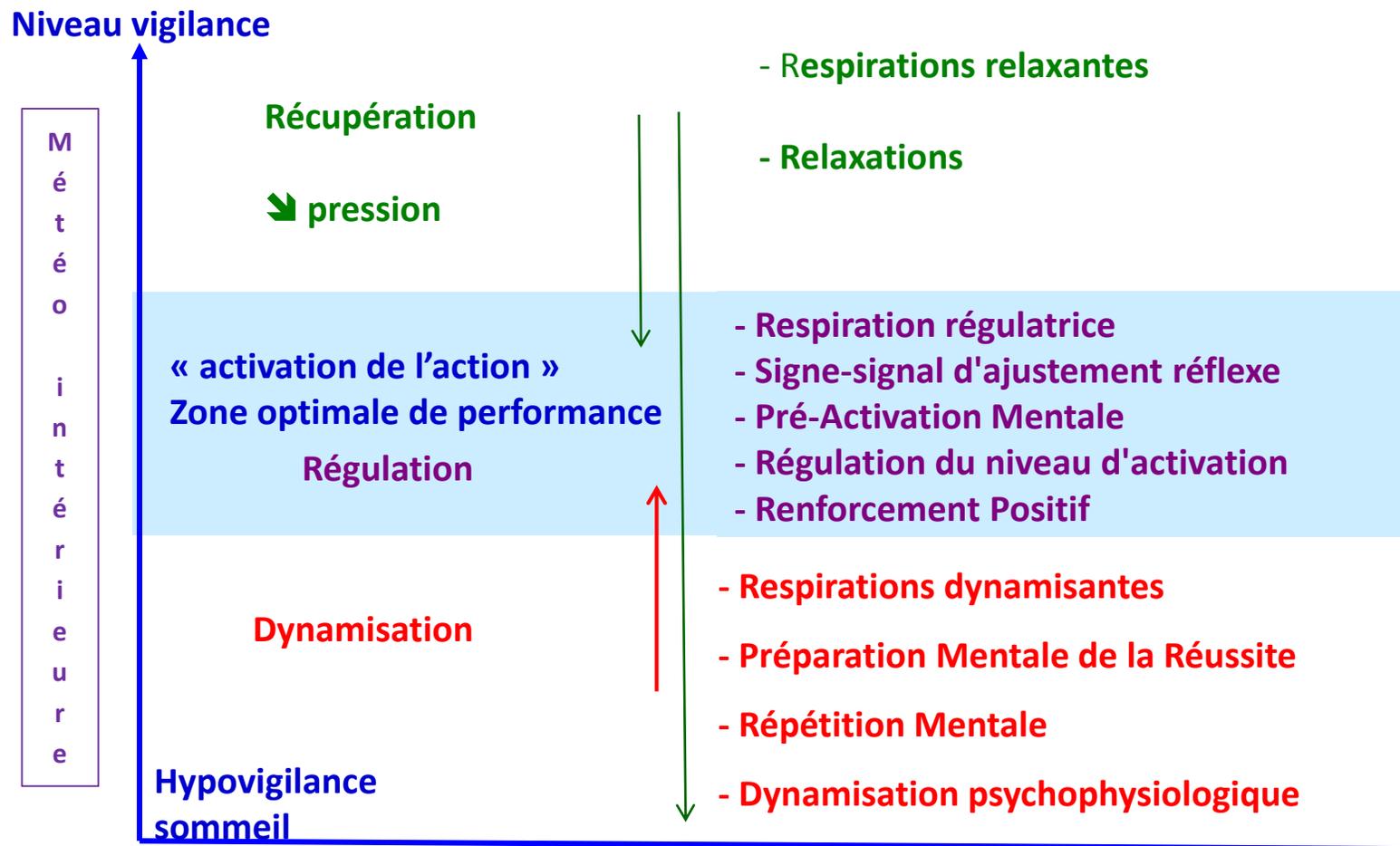


## POUR QUOI LES TOP ?



- Pour gérer les **crises** (donner des compétences mentales pour savoir résister aux pressions et prendre des décisions adéquates)
- Pour la **sécurité et la sûreté** (aérienne, routière, métiers à risque...)
- **POUR UN MANAGEMENT « humaniste » DE « BON SENS »**, Prise de poste,
- **Négociations**
- **Réorientation professionnelle**
- Pour la prévention de **RISQUES PSYCHO-SOCIAUX** comme le stress et ses conséquences et de « bien-vivre » (travail, famille, loisirs)
- **TOP pour l'école, le sport, la vie professionnelle et la vie personnelle**

# DIFFERENTES TECHNIQUES POUR DIFFERENTES ACTIONS



**GERER SES RESSOURCES POUR ATTEINDRE LE NIVEAU D'ACTIVATION PHYSIOLOGIQUE**

**ET PSYCHOLOGIQUE REQUIS POUR UNE ACTIVITE**

# LIMITES ET PRÉCAUTIONS D'EMPLOI DES TOP

- Il existe des contre-indications à la PM et à certaines techniques :
  - ◆ Refus du sujet (les TOP reposent sur le volontariat)
  - ◆ Troubles psychologiques (prise en charge par thérapeutes + éventuel travail en collaboration)
  - ◆ Relaxation → hypovigilance + hypotonie musculaire
    - ↳ pas immédiatement avant l'action
  
- Pas magique : entraînement donc pas au dernier moment, permet de donner le meilleur de soi-même, pas plus
  
- Pas de technique panacée : « co-crédation »

# CONCLUSION

-  **Approche psycho-pédagogique et préventive**
-  **Méthode pragmatique**
-  **Techniques pratiques, brèves, utilisables par tous et partout**
-  **Prise en charge globale et systémique de la personne (et du groupe) dans une approche intégrative**
-  **Optimisation des ressources de chacun (motivations profondes, attentes, compétences....)**