

## TECHNIQUES D'OPTIMISATION DU POTENTIEL

Les «TOP» ont été élaborés au début des années 1990 au sein du ministère de la défense pour répondre aux besoins opérationnel des militaires pour les préparer à l'action, gérer le stress en opération mais aussi dans leur quotidien professionnel et personnel.

Ces techniques utilisées par les sportifs de haut niveau, et dans les métiers à risques, sont proposées au monde du travail.

### QUE SONT LES «TOP»

Les «TOP» regroupent un ensemble de techniques cognitives, physiologiques, émotionnelles et comportementales qui font appel aux procédés de base que sont la respiration, la relaxation et l'imagerie mentale (ou représentation mentale), pour vous permettre de mobiliser et de dynamiser vos ressources physiques et mentales en autonomie.

Après une période de formation et d'entraînement, vous élaborerez votre «boîte à outils» personnelle, constituée de techniques expérimentées, que vous pourrez utiliser au quotidien, en autonomie.

### LES OBJECTIFS

- favoriser la récupération physique et mentale ;
- optimiser la vigilance et la qualité du sommeil ;
- se préparer à l'action, se dynamiser physiquement et psychologiquement avant une activité ;
- se motiver, lutter contre le découragement ;
- réguler les états de stress ;
- s'adapter à son environnement ;
- aborder positivement les évènements ;
- améliorer et renforcer la connaissance de soi ;
- renforcer et développer les aptitudes motrices, techniques et cognitives (concentration, attention, mémorisation) favorisant l'apprentissage ;
- aider à la prise de décision ;
- favoriser la communication et la cohésion.

## LES TECHNIQUES

la respiration contrôlée ;  
le training Autogène de SCHULTZ ;  
la relaxation progressive de JACOBSON ;  
le contracté relâché ;  
la Projection Mentale de la Réussite ;  
la Pré-Activation Mentale ;  
l'imagerie mentale ;  
la Répétition Mentale ;  
le Renforcement Positif ;  
la Dynamisation Psycho-Physiologique ;  
la Régulation du Niveau d'Activation ;  
le Signe-signal d'Ajustement Réflexe ;  
la sophrologie.

Gilles PINAULT, formateur en Techniques d'Optimisation du Potentiel (TOP) depuis 2004, vous accompagnera lors des 3 étapes (F.E.A) suivantes :

la formation aux différentes techniques selon les objectifs ;  
l'entraînement dirigé puis personnel, pour activer l'autonomie ;  
l'application en autonomie.