

# TOP

## Techniques d'Optimisation du Potentiel



✦ ✦ *Cartes mémo* ✦ ✦  
*à personnaliser*

[www.optimisermonpotentiel.com](http://www.optimisermonpotentiel.com)



## *L'origine des TOP*

Les Techniques d'Optimisation du Potentiel (TOP) ont été développées par le Dr Edith Perreaut-Pierre dans les années 1990 pour faciliter la préparation mentale et la récupération des militaires de l'armée française avant, pendant et après une mission.

***Les TOP sont une méthode intégrative***  
qui va puiser dans différentes disciplines :  
Hypnose, Sophrologie, Yoga, TCC, PNL, etc. et  
qui les adapte pour qu'elles soient simples  
d'utilisation, dans n'importe quelle situation.

***Pour être intégrée dans les TOP, une technique  
doit***

- Avoir une efficacité prouvée sur le terrain
- Etre facile et accessible
- Etre applicable en tous lieux et toutes circonstances (donc pas de matériel et en autonomie)
- Brève (1 à 10 minutes)
- Pouvoir être enseignée en groupe

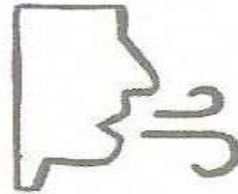
*Suite au verso >*

## *L'origine des TOP*

### *3 procédés de base*

Les TOP comportent un ensemble de techniques relevant d'une approche pédagogique et qui font appel à :

#### *La Respiration*



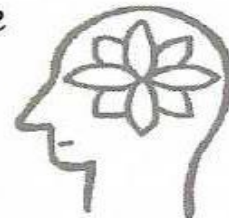
#### *La Relaxation*

Dans un but de détente (par exemple avant une séance d'imagerie mentale) ou de récupération



#### *La Représentation Mentale*

dont l'imagerie mentale et le dialogue interne



# Gestion Cognitive du Stress

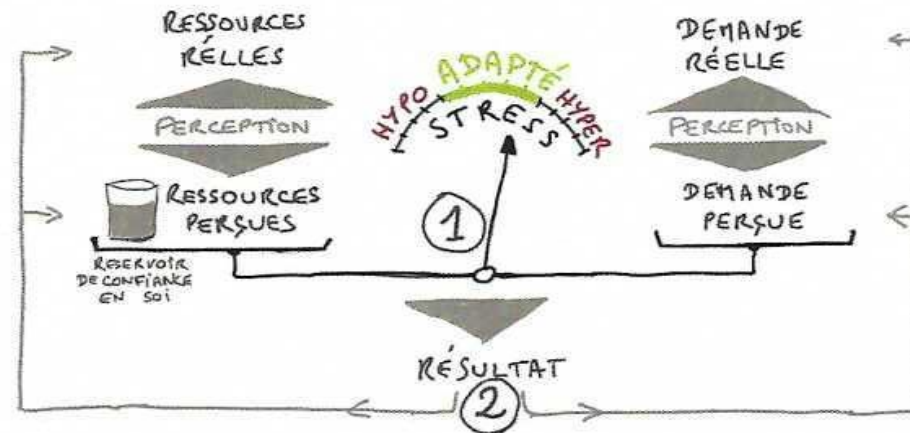
## C'est quoi ?

Une prise de recul pour comprendre la différence éventuelle entre la situation et notre perception de cette situation. Cette différence peut entraîner un stress inadapté.

## Protocole

1 - Balance du bilan des perceptions

2 - Réévaluation en fonction du résultat



## Qualification du Stress

### Quel est mon état de stress ?



### Exemples de signes d'hyper stress

- **Pensées** : Pensées en boucle, "Je n'y arriverai pas", difficultés à se concentrer.
- **Emotions et physiologie** : Cœur rapide, transpiration, respiration courte et haute.
- **Comportements** : Fuite (agité, tremblement) / Lutte (tensions, regard fixe) / Inhibition (regard baissé, lenteur)



## *Météo Intérieure TOP*

### *C'est quoi ?*

Un rituel pour prendre conscience de son état physique et psychique.

### *Protocole*

#### **Prise de conscience de ma respiration**

##### **Passage en revue du triangle PEC**

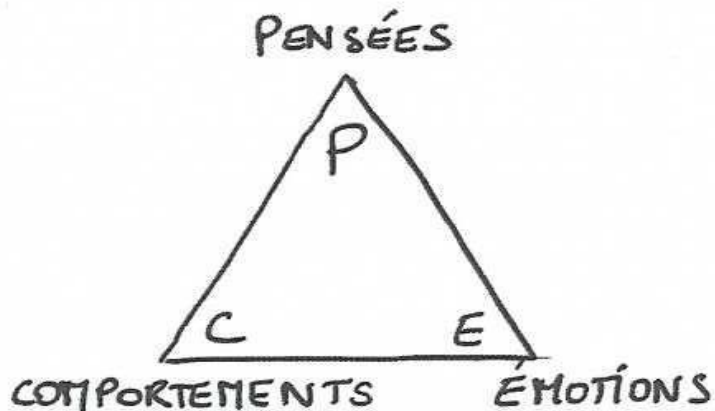
- Pensées. Ex : Quel est mon dialogue interne ?  
Quelles sont mes pensées récurrentes ?
- Emotions. Ex : Quels sont mes ressentis ? Mes sensations corporelles ?
- Comportements. Ex : Ai-je un comportement adapté à la situation ? Mes actions sont-elles efficaces ? Ai-je un comportement qui reflète un stress de fuite / lutte / inhibition ?

**Prise de conscience de mon état physique et psychique** : Sont-ils alignés avec mon objectif ? Ai-je besoin de me dynamiser ou de me détendre ?

## Triangle PÉC

### C'est quoi ?

Une classification qui aide à identifier son état intérieur à un moment donné.



Les trois dimensions sont liées : si on agit sur une des dimensions, cela a une répercussion sur les deux autres.

Par exemple pour gérer son stress, on peut chercher à modifier l'un des 3 éléments :

- **Pensées** (changer de point de vue)
- **Emotions** (multiplier les ressentis). Les émotions s'expriment aussi par des réactions physiologiques : sueurs, battements du cœur, etc
- **Comportements** (agir différemment)



## *Météo Intérieure TOP*

### *C'est quoi ?*

Un rituel pour prendre conscience de son état physique et psychique.

### *Protocole*

#### **Prise de conscience de ma respiration**

##### **Passage en revue du triangle PEC**

- Pensées. Ex : Quel est mon dialogue interne ?  
Quelles sont mes pensées récurrentes ?
- Emotions. Ex : Quels sont mes ressentis ? Mes sensations corporelles ?
- Comportements. Ex : Ai-je un comportement adapté à la situation ? Mes actions sont-elles efficaces ? Ai-je un comportement qui reflète un stress de fuite / lutte / inhibition ?

**Prise de conscience de mon état physique et psychique** : Sont-ils alignés avec mon objectif ? Ai-je besoin de me dynamiser ou de me détendre ?



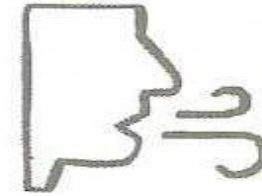
## *Respiration*

### *Comment je respire ?*

Prendre conscience de sa respiration permet de se recentrer.

#### *Protocole*

Yeux ouverts ou fermés



#### **Fréquence**

Quelle est la fréquence de ma respiration ?  
La durée de mon inspiration par rapport à mon expiration ?

#### **Amplitude**

Quel est le volume que j'inspire ? Que j'expire ?

#### **Mouvements**

Quelles sont les parties du corps que j'utilise pour respirer ?

#### **Sensations**

Quelles sont les sensations associées ?  
Ex : Calme ? Inadaptée ? Incomplète ? Agréable ?



## Respiration Régulatrice

### C'est quoi ?

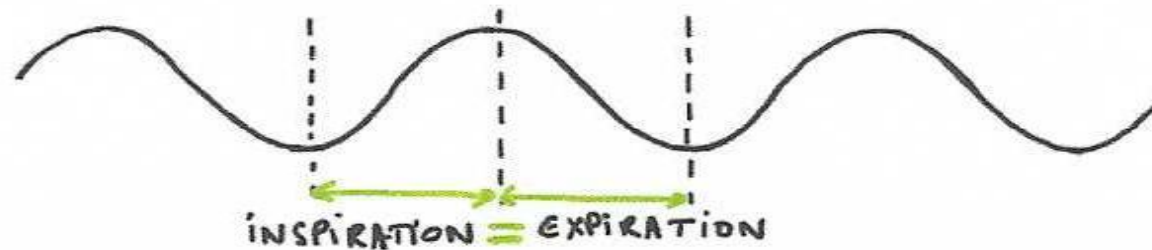
Une technique de respiration simple, 'neutre', pour réguler ses émotions et son niveau d'activation.

### Protocole

Respirations amples, abdominales ou complètes.

La durée d'inspiration est égale à la durée d'expiration.

Exemple : 6 cycles respiratoires en 1 mn (5 s. d'inspiration et 5 s. d'expiration).



Volume d'air expiré = volume d'air inspiré.  
Yeux ouverts ou fermés.



# Respiration Relaxante

## C'est quoi ?

Une technique de respiration simple pour favoriser la détente.

## Protocole

3 à 5 respirations calmes, abdominales ou complètes.

L'expiration est plus longue que l'inspiration.

Exemple :



Volume d'air expiré = volume d'air inspiré.  
Yeux ouverts ou fermés.



## *RMD* Relaxation Musculaire Directe

### *C'est quoi ?*

Une technique de relaxation de base pour obtenir une décontraction musculaire et une détente mentale et physique.

### *Protocole*

#### **Phase préparatoire**

- Installation
- Fermer les yeux ou pas
- Météo TOP
- Exercices respiratoires de détente

#### **Phase de travail**

- Décontraction musculaire (groupe par groupe, de la tête aux pieds)
- Puis rester en état de relaxation 5 à 10' avec prise de conscience des sensations de détente + utilisation d'images de calme.

#### **Reprise psycho-physiologique**

## ***RMI** Relaxation Musculaire Indirecte*

### *C'est quoi ?*

Une technique de relaxation, aussi appelée Contracté-Relâché, intéressante quand on a du mal à détendre d'emblée ses muscles.

### *Protocole*

#### **Phase préparatoire**

Installation; Fermer les yeux ou pas; Météo TOP;  
Exercices respiratoires.

#### **Phase de travail**

- Contraction sur l'inspiration, maintien en blocage respiratoire avec prise de conscience puis décontraction musculaire sur l'expiration (groupe par groupe, de la tête aux pieds).
- 5 à 10 secondes de relaxation après chaque décontraction, avec prise de conscience des sensations de détente et des interactions entre les muscles. Possibilité d'y associer une image de calme.
- Finir par le corps dans sa globalité.

#### **Reprise psycho-physiologique**



## *Image de Détente*

### *C'est quoi ?*

Une technique de récupération psychologique qui, une fois qu'elle a été mise au point, peut être utilisée seule ou intégrée dans une relaxation (TA ou R3P).

L'ID peut être uni- ou multi-sensorielle, réelle ou imaginaire.

### *Protocole de la mise au point*

#### **Phase préparatoire**

Installation; Fermer les yeux ou pas; Météo TOP;  
Exercices respiratoires.

#### **Phase de travail**

- Laisser venir son ID en utilisant le VAKOG (couleurs, musiques, parfums, saveurs, sensations...), le dialogue interne.
- Ancrage

#### **Reprise psycho-physiologique**