

*Sous la coordination de*  
**Édith Perreaut-Pierre**

# **Le Grand Livre des Techniques d'Optimisation du Potentiel**

Concepts, techniques et applications



interéditions

**Couverture :** Studio Dunod - Elizabeth Riba

**NOUS NOUS ENGAGEONS EN FAVEUR DE L'ENVIRONNEMENT :**



Nos livres sont imprimés sur des papiers certifiés pour réduire notre impact sur l'environnement.



Le format de nos ouvrages est pensé afin d'optimiser l'utilisation du papier.



Depuis plus de 30 ans, nous imprimons 70 % de nos livres en France et 25 % en Europe et nous mettons tout en œuvre pour augmenter cet engagement auprès des imprimeurs français.



Nous limitons l'utilisation du plastique sur nos ouvrages (film sur les couvertures et les livres).

# Table des matières

---

INTRODUCTION .....	1
--------------------	---

## *Partie I*

### **DÉCOUVRIR LES BASES THÉORIQUES DES TECHNIQUES D’OPTIMISATION DU POTENTIEL (TOP)**

1. DÉCOUVRIR LES TECHNIQUES D’OPTIMISATION DU POTENTIEL (TOP).....	5
Les quatre piliers .....	6
<i>L’imagerie mentale</i> .....	6
<i>Le dialogue interne</i> .....	8
<i>La respiration</i> .....	8
<i>La relaxation</i> .....	9
Les caractéristiques de la méthode .....	10
Les cinq temps TOP .....	12
Les bénéfices .....	12
Le champ d’action de la méthode .....	14
La philosophie de la méthode .....	16
Les modèles de base de la méthode TOP .....	16
Comment mettre au point sa Boîte à outils TOP .....	18
<i>Process d’apprentissage</i> .....	18
<i>Process de formation : spécifique ou général</i> .....	19
<i>Les différentes modalités pratiques : présentiel et/ou distanciel synchrone</i> .....	20
<i>Process pédagogique</i> .....	21
<i>Protocole des cours</i> .....	21
<i>Le briefing pédagogique</i> .....	22
<i>Le débriefing pédagogique</i> .....	22
Quand mettre au point sa Boîte à outils TOP .....	23
Une méthode éprouvée depuis une trentaine d’années.....	23
<i>Pour en savoir plus</i> .....	26

2. LA BOÎTE À OUTILS TOP .....	27
Balade Sensorielle .....	27
Bulles sensorielles .....	28
<i>Bulle Ressource</i> .....	28
<i>Bulle Protectrice</i> .....	28
Dynamisation Psycho-Physiologique (DPP) .....	29
Éveil Sensoriel .....	30
Météo TOP .....	31
Pause Régénératrice Optimisée (PRO) .....	32
Pré-Activation Mentale (P-AM) .....	33
Préparation Mentale de la Réussite (PMR) .....	33
<i>PMR Conversationnelle</i> .....	35
<i>PMR Optimisée</i> .....	35
<i>PMR-VA : Préparation Mentale de la Réussite en mode « Vigilance Active »</i> .....	36
<i>PMR-J : Préparation Mentale de la Réussite de la Journée</i> .....	36
Régulation du niveau d'activation (RNA) .....	36
Relaxations .....	37
<i>Image de Détente (ID)</i> .....	37
<i>Relaxation Musculaire Directe (RMD)</i> .....	37
<i>Relaxation Musculaire Indirecte (RMI)</i> .....	38
<i>Relaxation Paradoxe (RPa)</i> .....	38
<i>Relaxation Sensorielle (RS)</i> .....	38
<i>Relaxation Psycho-Physiologique Personnalisée (R3P)</i> <i>(relaxation musculaire et/ou mentale)</i> .....	38
Renforcement Positif (RP) .....	39
Répétition Mentale (RM) .....	39
Reprise dynamisante ou Réveil Dynamisant .....	41
Respirations .....	41
<i>Respiration abdominale</i> .....	41
<i>Respiration complète</i> .....	41
<i>Prise de conscience de la respiration habituelle</i> .....	42
<i>Respirations apaisantes</i> .....	42
<i>Respirations dynamisantes</i> .....	43
<i>Respiration régulatrice</i> .....	43
Sas Bonheurs du Jour .....	44
Signal d'Ajustement Réflexe (SAR) .....	44
<i>Pour en savoir plus</i> .....	46
3. GÉRER LE STRESS AVEC LES TOP .....	49
Qu'est-ce que le stress ? .....	50
<i>Le stress : un ensemble de réactions d'adaptation</i> .....	50
<i>Stress adapté et stress inadapté</i> .....	53
<i>Le stress : une interaction</i> .....	55

<i>Le stress : une équation</i> .....	56
<i>Stress aigu et stress chronique</i> .....	56
<i>L'évaluation cognitive dans le processus de stress</i> .....	57
<i>Le stress : une question d'équilibre</i> .....	57
<i>Le stress : une question d'équilibre et de perception</i> .....	59
<i>Les stratégies de coping dans le processus de stress</i> .....	61
Qu'est-ce qui vous stresse en general ? .....	62
Quelles sont vos reactions de stress ? .....	63
<i>Les réactions adaptatives</i> .....	64
<i>Les réactions inadaptées</i> .....	64
Comment gerer votre stress avec les TOP .....	65
<i>Qu'est-ce que gérer son stress ?</i> .....	65
<i>Deux modalités d'action</i> .....	65
Le mode d'action des TOP .....	68
<i>Pour en savoir plus</i> .....	70
4. GÉRER LA FATIGUE AVEC LES TOP .....	73
Respecter ses rythmes chronobiologiques .....	74
Pourquoi bien dormir et récupérer ? .....	76
<i>Les conséquences du manque de sommeil réparateur</i> .....	76
<i>Dix recommandations pour rester en forme dans la durée</i> .....	77
1. <i>Quel dormeur êtes-vous ?</i> .....	78
2. <i>Se coucher et se lever à la bonne heure</i> .....	81
3. <i>Créer les conditions favorables à un sommeil de qualité</i> .....	82
4. <i>Gérer les éveils nocturnes et l'endormissement tardif</i> .....	84
5. <i>Éviter les temps d'éveil trop longs</i> .....	85
6. <i>Rembourser sa dette de sommeil</i> .....	85
7. <i>Gérez votre vigilance diurne</i> .....	86
8. <i>Osez la sieste</i> .....	87
9. <i>Profitez de la lumière (naturelle ou lampe de luminothérapie)</i> .....	89
10. <i>Pratiquer les TOP</i> .....	89
Travail poste et travail de nuit .....	90
<i>Effets du travail en horaires atypiques sur la santé</i> .....	91
<i>Expérience d'un service d'urgence</i> .....	92
<i>Conclusion</i> .....	94
Le syndrome de désynchronisation ou <i>jet-lag</i> .....	94
<i>Définition</i> .....	94
<i>Les causes du jet-lag</i> .....	95
<i>Facteurs favorisants</i> .....	95
<i>Sens du déplacement</i> .....	95
<i>Facteurs individuels</i> .....	95
<i>Symptômes</i> .....	96
<i>Comment gérer le jet-lag pour en minorer les effets délétères</i> .....	96

	<i>Avant le voyage</i> .....	97
	<i>Pendant le voyage</i> .....	97
	<i>Durant le séjour</i> .....	98
	<i>Conclusion</i> .....	100
	<i>Pour en savoir plus</i> .....	100
5.	TOP ET MOTIVATION.....	103
	De multiples définitions de la motivation.....	104
	La théorie de l'autodétermination.....	106
	La théorie de la compétence perçue.....	109
	La théorie de l'attribution .....	110
	Comment soutenir sa motivation dans la durée.....	113
	Les TOP pour soutenir votre motivation.....	116
	<i>Pour en savoir plus</i> .....	119
6.	TOP, ACS ET NEUROSCIENCES.....	121
	L'approche centrée sur les solutions.....	121
	Des références en neurosciences, supports de l'efficacité des TOP et de la psychoéducation/neuroéducation .....	125
	<i>Flow, motivation, plaisir d'agir</i> .....	125
	<i>Procrastination : défaut cérébral fonctionnel en miroir</i> .....	126
	<i>Que veut dire « assertivité » ?</i> .....	127
	<i>Claustrium et conscience, stress, déconnexion mentale</i> .....	127
	<i>La peur passe par le cortex cérébral</i> .....	129
	<i>Dialogue interne/voix intérieure</i> .....	130
	<i>Toucher, TOP et conscience</i> .....	131
	<i>Intéroception et stress/anxiété</i> .....	132
	<i>Que veut dire l'agentivité ?</i> .....	132
	<i>Les résultats attendus des actions et de la prise de décision : une affaire de neurones ?</i>	133
	<i>Cortex, Gestalt et points de vue</i> .....	134
	Conclusion.....	135
	<i>Pour en savoir plus</i> .....	135

## *Partie II*

### **LES TOP EN ACTION**

7.	TOP ET APPRENTISSAGES APPRENDRE À TOUT ÂGE AVEC LES TOP .....	139
	Les TOP à l'école : de la maternelle au baccalauréat.....	139
	<i>Accompagnement d'une classe de maternelle</i> .....	140
	<i>Accompagnement d'une classe primaire</i> .....	140
	<i>Accompagnement de classes de secondaire</i> .....	141
	Apprendre à apprendre avec les TOP : développer les fonctions exécutives à l'école avec les TOP .....	143

<i>Expérimentations à la micro-école INSPIRE</i> .....	146
<i>Témoignage de l'enseignante de la micro-école</i> .....	146
<i>Conclusion</i> .....	148
Apprendre la citoyenneté avec les TOP : Citoyenneté active et prévention de la délinquance .....	149
<i>Expérience du Passeport pour l'Adolescence</i> .....	150
<i>Conclusion</i> .....	154
TOP et préparation aux concours et examens .....	154
<i>Accompagnement de Clément, 21 ans préparant un concours de la fonction publique.</i>	155
<i>Accompagnement de Nadia, 35 ans</i> .....	156
TOP et formations d'adultes .....	157
<i>Comment soutenir une dynamique de groupe positive ?</i> .....	158
<i>Comment apprendre et retenir mieux ?</i> .....	159
<i>Comment soutenir sa motivation à apprendre et à la mettre en œuvre ?</i> .....	159
<i>Comment accompagner la professionnalisation et l'évolution de chacun par la bonne posture du formateur ?</i> .....	160
« Une relax s'il vous plaît » .....	161
<i>Une expérience en 2018</i> .....	161
<i>Conclusion</i> .....	165
<i>Pour en savoir plus</i> .....	167
8. TOP ET ÉVOLUTION PROFESSIONNELLE .....	169
TOP et recrutement .....	169
<i>Accompagnement d'Antoine, 37 ans</i> .....	171
TOP et bilan de compétences .....	174
<i>Accompagnement de Laura, 33 ans, Manager</i> .....	175
<i>Pour en savoir plus</i> .....	177
9. LES TOP POUR LES SOIGNANTS ET LES PATIENTS .....	179
« Les pandas masqués au jardin » ou les TOP pour la gestion du stress des étudiants en médecine .....	179
<i>Accompagnement des internes : programme en Vigilance Active (ou relaxation modérée)</i> .....	180
<i>Conclusion</i> .....	181
Les SAS de récupération.....	182
<i>Expériences des sas de récupération</i> .....	183
<i>Accompagnements de professionnels de santé en libéral</i> .....	185
<i>Accompagnement d'étudiants en santé</i> .....	185
<i>Conclusion</i> .....	186
Les TOP en psychiatrie .....	187
<i>Accompagnement d'Alexia, 21 ans, étudiante en soins infirmiers de troisième année .</i>	188
<i>Accompagnement de Magali, 42 ans, infirmière de nuit en service de psychiatrie</i> .....	189
<i>Conclusion</i> .....	191

Les TOP en anesthésie .....	191
<i>Expérience d'un club TOP</i> .....	192
TOP, éducation thérapeutique du patient et Psychoéducation .....	194
<i>Qu'est-ce que l'éducation thérapeutique (ETP) et quel lien avec la psychoéducation ?</i> .....	194
<i>Qu'est-ce que la psychoéducation ?</i> .....	195
<i>Accompagnement de Gabriella par Laurent Sauriat</i> .....	197
<i>Accompagnement d'Octave, 12 ans, diabétique de type 1 par Laurent Sauriat</i> .....	198
<i>Pour en savoir plus</i> .....	200
10. TOP ET INSTITUTIONS DE SÉCURITÉ PUBLIQUE ET CIVILE .....	203
Le déploiement des TOP au sein de la Police nationale .....	203
<i>Conclusion</i> .....	206
Déploiement des TOP chez les sapeurs pompiers .....	206
11. TOP ET PRÉVENTION DES RISQUES .....	209
TOP et prévention du burn-out .....	209
<i>Épuisement : burn-out, burn-in, bore-out, brown-out</i> .....	209
<i>Accompagnement de Marie, 38 ans, manager, par Sylvaine Scheffer</i> .....	211
<i>Accompagnement de Christel, 51 ans, médecin généraliste, par Édith Perreaut-Pierre</i> .....	213
<i>Conclusion</i> .....	215
<i>Pour en savoir plus</i> .....	216
TOP et facteurs humains et organisationnels .....	217
<i>Accompagnement d'Adélaïde, 22 ans</i> .....	217
<i>Conclusion</i> .....	218
<i>Pour en savoir plus</i> .....	219
12. TOP ET GESTION DE CRISE .....	221
<i>Expérience d'une formation à la gestion de crise</i> .....	221
<i>Accompagnement de la cellule de gestion de crise d'un service départemental</i> .....	223
<i>Pour en savoir plus</i> .....	225
13. TOP ET SOFT SKILLS .....	227
Formations TOP et Soft skills .....	228
<i>Accompagnement collectif de Hauts Potentiels d'une grande entreprise</i> .....	228
<i>Conclusion</i> .....	228
<i>Pour en savoir plus</i> .....	230
TOP et communication .....	230
<i>Accompagnement de Marie, 36 ans, manager dans une entreprise de transport</i> .....	230
<i>Pour en savoir plus</i> .....	231
TOP et gestion des émotions .....	231
<i>Accompagnement de Claire, 35 ans, responsable projets</i> .....	232
<i>Accompagnement d'Aurélien, 19 ans, judoka</i> .....	234
<i>Pour en savoir plus</i> .....	234
TOP et confiance en soi .....	235
<i>Accompagnement de Julien, 34 ans, commercial</i> .....	236



<i>Pour en savoir plus</i> .....	238
TOP et innovation .....	239
<i>Accompagnement d'une agence d'ingénierie</i> .....	239
<i>Pour en savoir plus</i> .....	242
TOP et prise de décision.....	243
<i>Un modèle de prise de décision</i> .....	243
<i>Accompagnement de Samia, 42 ans, manager</i> .....	246
<i>Conclusion</i> .....	247
<i>Pour en savoir plus</i> .....	248
TOP et gestion de conflit.....	248
<i>Accompagnement d'une PME</i> .....	248
<i>Conclusion</i> .....	251
<i>Pour en savoir plus</i> .....	252
14. TOP ET SPORT .....	253
<i>Expérience de Benoît Boslowsky : être au TOP pour le Dakar</i> .....	253
<i>Accompagnement de Lorette, 25 ans par Laurent Sauriat</i> .....	258
<i>Accompagnement d'Albert, 27 ans, meneur en basket pro A par Laurent Sauriat</i> .....	259
<i>Accompagnement de Michaël, 53 ans, triathlète amateur, spécialiste de la distance Ironman, par Laurent Sauriat</i> .....	260
<i>Accompagnement de Zack, 15 ans, pilote Formule 4 par Laurent Sauriat</i> .....	261
<i>Pour en savoir plus</i> .....	262
CONCLUSION .....	265

### *Annexes*

ANNEXE 1 : LES ACTIONS TOP : FORMATIONS ET ACCOMPAGNEMENTS .....	269
ANNEXE 2 : PRÉCAUTIONS D'EMPLOI DES RELAXATIONS .....	273
ANNEXE 3 : CHARTE ÉTHIQUE .....	277
ANNEXE 4 : ABRÉVIATIONS.....	281
<i>Bibliographie</i> .....	283
<i>L'équipe des contributeurs</i> .....	287
<i>Remerciements</i> .....	293



# Introduction

CERTAINS ME DEMANDENT : « Est-ce que les TOP peuvent être proposées à des enfants ? », je réponds : « oui bien sûr, en les adaptant ». Les TOP (Techniques d'Optimisation du Potentiel<sup>®1</sup>) se pratiquent de 3 à 120 ans : 3 ans car avant ce sont les parents qui sont TOP, 120 ans car il paraît que nous avons ce potentiel. Des actions TOP ont ainsi été menées en maternelle et en EHPAD comme à toutes les étapes de la vie.

D'autres me disent : « c'est pour les militaires et les sportifs », faisant référence aux premiers utilisateurs de la méthode. Je leur réponds que cela fait plus de vingt-cinq ans que celle-ci est diffusée dans tous les secteurs professionnels, publics et privés, quelle que soit la profession des personnels.

L'objectif de cet ouvrage est avant tout de montrer que la Méthode TOP s'adresse à tous, quels que soient l'âge, le contexte de vie (professionnelle et personnelle), les activités et les circonstances, du fait d'une de ses caractéristiques fondamentales qui est l'adaptabilité.

La première partie décrit la méthode<sup>2</sup> et ses fondements théoriques. Dans la deuxième partie des praticiens, spécialistes et experts TOP ont bien voulu partager leurs différentes expériences.

---

1. Techniques d'Optimisation du Potentiel<sup>®</sup> est une marque déposée.

2. Pour certains, c'est une redécouverte s'ils ont lu : *Comprendre et pratiquer les Techniques d'Optimisation du Potentiel*, interédicions, Malakoff, 2019.



*Partie*

**I** DÉCOUVRIR LES BASES  
THÉORIQUES  
DES TECHNIQUES  
D'OPTIMISATION  
DU POTENTIEL (TOP)



# Chapitre 1

---

## DÉCOUVRIR LES TECHNIQUES D'OPTIMISATION DU POTENTIEL (TOP)

Édith Perreaut-Pierre

DANS CE CHAPITRE, vous (re) trouverez l'essentiel sur la méthode. Vous pourrez trouver d'autres informations dans *Comprendre et pratiquer les Techniques d'Optimisation du Potentiel*, notamment sur le savoir-faire.

Ceux qui connaissent la méthode depuis plus ou moins longtemps verront les adaptations qui ont été faites. En effet, il est toujours tenu compte des retours d'expériences, des retours des formations et du contexte général. Par exemple, pendant les confinements, nous avons adapté les techniques à une approche en distanciel synchrone (modalité Vigilance Active) et nous en avons rajouté d'autres pour répondre aux attentes et besoins des personnes pendant cette crise qui fut donc une opportunité pour la méthode.

Qu'est-ce que les TOP ? Il s'agit d'une méthode pédagogique qui propose un ensemble de techniques vous permettant de mobiliser au mieux toutes vos ressources (psycho-cognitives, physiologiques, émotionnelles) en fonction des exigences de la situation. Par exemple, vous apprendrez à profiter des « temps faibles » pour récupérer afin de disposer de toutes les ressources nécessaires pour une action à fortes exigences. La méthode vous permet ainsi de réguler votre dépense énergétique au long cours, préservant ainsi votre santé physique et psychique.

## LES QUATRE PILIERS

Cette méthode fait appel à quatre fondamentaux qui sont l'imagerie mentale, le dialogue interne, la respiration et la relaxation. En fonction des objectifs visés, vous utiliserez des techniques faisant appel à deux, trois ou quatre fondamentaux. Ces quatre procédés de base sont utilisés par la plupart des méthodes de préparation mentale, de soutien psychologique, de psychothérapie ou de coaching. Ils sont le propre de l'Homme, dans la mesure où nous avons tous des sens, la capacité de parler, nous respirons tous (certes plus ou moins bien) et nous nous relaxons tous, notamment en dormant.

### L'imagerie mentale

Qu'entend-on par imagerie mentale ? Nous devrions parler plutôt de la représentation mentale des événements, des objets ou des personnes. Cette représentation mentale s'élabore à partir de sensations externes ou imagerie mentale externe et de sensations internes ou imagerie mentale interne<sup>1</sup>. L'imagerie mentale externe correspond aux cinq sens qui nous permettent de percevoir notre environnement : le toucher (Tactile)<sup>2</sup>, la vue (Visuel), l'ouïe (Auditif), le goût (Gustatif) et l'odorat (Olfactif). L'imagerie mentale interne correspond à l'Équilibriception<sup>3</sup>, la Proprioception et l'Intéroception<sup>4</sup>.

Nous opterons pour le sigle suivant : EPI-TVAGO qui sera un des modèles de base avec lequel nous travaillerons nos capacités à « imager »<sup>5</sup>.

---

1. [https://www.youtube.com/watch?v=q\\_jUlcxNQyU](https://www.youtube.com/watch?v=q_jUlcxNQyU).

2. En TOP nous associons, au sens tactile, les sensations cutanées de chaleur et de fraîcheur agréables liés aux thermorécepteurs cutanés.

3. Ou sens vestibulaire en jeu dans l'équilibre et le mouvement.

4. Selon les auteurs et les cultures il y aurait neuf, dix, onze, voire vingt-trois sens. Le modèle le plus proposé chez nous est celui des cinq sens externes auxquels on associe quatre autres sens : la proprioception, l'intéroception, la thermoception (chaleur) et la nociception (douleur). Ces deux derniers sens sont en lien avec des récepteurs sensoriels externes (cutanés) et internes. En TOP nous n'utilisons pas ces deux derniers sens mais l'intéroception, en lien avec les récepteurs viscéraux (cœur, poumons, intestins, etc.).

5. Je vous invite à lire les différents écrits sur les neuromythes, notamment ceux sur les styles d'apprentissage.



L'imagerie mentale a été définie comme « une activité cognitive consistant à évoquer mentalement les différentes caractéristiques des objets, des événements ou des personnes », tels qu'ils ont été perçus par le passé, qu'ils sont perçus dans le présent ou qu'ils pourront être anticipés dans l'avenir<sup>1</sup>. Dans la méthode, nous utilisons des techniques s'appuyant sur le passé, le présent ou l'avenir. Il s'agit d'une habileté cognitive qui peut s'améliorer assez rapidement avec l'entraînement. Au début de la formation aux TOP, vous allez développer trois grands types d'images mentales en fonction de vos objectifs : des images pour vous apaiser, vous détendre et récupérer, des images pour vous dynamiser, vous mobiliser et vous préparer à l'action, et des images pour réguler votre niveau d'activation<sup>2</sup>.

Pour que votre travail en imagerie mentale soit efficace, il est vivement conseillé que ces images soient :

- réalistes ou réalisables, c'est-à-dire qu'elles correspondent à vos capacités et aptitudes (un peu d'utopie peut être utile surtout chez ceux qui auraient tendance à se sous-estimer) ;
- concrètes, claires, nettes et précises ;
- prendre en compte les caractéristiques spécifiques de l'activité ;
- contrôlables, c'est-à-dire que vous pouvez les modifier, par exemple corriger un geste erroné ;
- exactes, respectant les exigences spatio-temporelles du mouvement ;
- stables, ce qui vous permettra de faire un travail d'imagerie mentale sur le temps nécessaire ;
- faciles à produire, c'est-à-dire que pendant votre travail mental, les images adaptées se produisent facilement, sans faire d'efforts de recherche.

Tous ces critères sont plus facilement respectés lorsque votre travail mental est fait en état de détente (après une courte relaxation par exemple) qu'en état de conscience ordinaire (ou vigilance active). Cependant les

---

1. Thill E. et P. Fleurance, *Guide pratique de la préparation psychologique du sportif*, Vigot, 1998.

2. Voir le schéma dans le paragraphe « Modèles de base » de ce chapitre.

personnes bien entraînées à « imaginer » ont facilement des images adaptées et pertinentes, quel que soit leur niveau de vigilance.

Vous pouvez optimiser ce travail mental en mimant l'action et/ou en y associant du dialogue interne (par exemple, description de vos actions, à la deuxième personne du singulier)<sup>1</sup>.

### **Le dialogue interne**

Pour paraphraser un auteur célèbre : « quand je pense, je me parle ». C'est ce qu'on appelle le dialogue interne. La plupart du temps, il s'agit d'un dialogue silencieux mais peut-être que de temps en temps, vous vous parlez à voix haute<sup>2</sup> pour mieux organiser et structurer vos actions et mieux mémoriser (apprendre tout haut améliore la mémorisation). C'est le fait d'articuler qui rend le dialogue efficace. Au cours du dialogue interne, vous interprétez vos sentiments et vos perceptions pour réguler et modifier vos évaluations et vous vous donnez des instructions et des renforcements (qui sont positifs je l'espère : « c'est bon », « continue », « tu fais ça, ça et ça », etc.). Des études ont montré que se parler à la deuxième personne est le plus efficace.

### **La respiration**

La respiration est une fonction physiologique qui participe également à l'équilibre psychologique. Une respiration efficace implique trois étages : abdominal, thoracique et scapulaire. Le diaphragme est un muscle très impliqué dans la respiration.

Un des premiers exercices proposés lors des accompagnements et des formations TOP est la prise de conscience de la respiration habituelle et nous pouvons observer que certains ne mobilisent pas du tout les épaules, d'autres présentent une respiration dite paradoxale, c'est-à-dire qu'ils inspirent en rentrant le ventre et expirent en relâchant le ventre.

---

1. <https://hal-insep.archives-ouvertes.fr/hal-01578377/document>.

2. Ce n'est pas l'apanage que des personnes âgées. Sans doute avez-vous utilisé ce dialogue à voix haute lorsque vous aviez affaire des activités importantes ou lorsque vous étiez fatigué.

Lors de cet exercice, nous demandons également de prendre conscience du fait de faire des petites pauses respiratoires après l'inspiration (pause poumons pleins) et ou après l'expiration (pause poumons vides). C'est intéressant de le savoir pour permettre de sélectionner, comme nous le verrons dans le paragraphe décrivant les techniques, des respirations avec ou sans pauses (vous pouvez faire des triangles, des carrés, des rectangles ou n'importe quel quadrilatère, comme cela vous conviendra).

La respiration abdominale (ou ventrale) tient une place particulière car elle peut rendre de grands services, s'échauffer, se dynamiser ou s'apaiser ou encore lever une sensation de nœud au niveau du plexus solaire.

La respiration peut être un bon indicateur de votre niveau de stress. En effet, certains présentent une respiration rapide et superficielle, voire ont « le souffle coupé » en situation de stress. Selon vos objectifs, vous utiliserez une respiration complète ou abdominale, apaisante, dynamisante ou régulatrice.

## **La relaxation**

L'objectif de la formation est de vous permettre de mettre au point les relaxations utiles, soit pour récupérer, soit pour vous apaiser et vous rendre disponible pour effectuer un travail mental.

Il a été constaté que les tensions psychiques s'accompagnaient souvent de tensions musculaires. D'où l'idée de relâcher les muscles pour relâcher l'esprit<sup>1</sup>.

Pour vous aider à construire vos relaxations personnalisées, nous vous proposerons six possibilités<sup>2</sup> :

- la Relaxation Musculaire Directe (RMD) ;
- la Relaxation Musculaire Indirecte (RMI ou contracté-relâché) ;
- la Relaxation Paradoxale (RPa) ;
- la Relaxation Sensorielle (RS) ;
- l'Image de Détente (ID) ;
- la Relaxation Psycho-Physiologique Personnalisée (R3P).

---

1. R. Durand de Bousingen, *La relaxation*, Paris, PUF, Que sais-je, 1971.

2. Ces relaxations sont décrites dans le chapitre 2 consacré aux techniques TOP.

## LES CARACTÉRISTIQUES DE LA MÉTHODE

Pour construire la méthode, afin de répondre au mieux aux attentes des personnels, je me suis basée sur des observations que j'ai pu faire lors de mes différentes formations, de mes consultations et de mes séances de préparation mentale. J'ai aussi beaucoup interrogé et observé les personnes et leur contexte de vie professionnelle et personnelle. Cela m'a amenée à prendre en compte les caractéristiques suivantes qui se révèlent toujours pertinentes et d'actualité :

- Ce sont des techniques **simples, pour tous** quels que soient l'âge et les activités. C'est ce que cet ouvrage souhaite montrer.
- Ces techniques peuvent être utilisées **partout**, en dehors, pendant ou après les activités, sur le terrain, dans votre bureau, pendant vos loisirs ou à la maison, en respectant bien sûr les précautions d'emploi et en utilisant la bonne technique au bon moment.
- Les protocoles sont **courts**, car j'avais souvent la réflexion suivante : « C'est intéressant mais je n'ai pas le temps ». Nous avons tous trente secondes ou une à deux minutes devant nous et, si nous y prêtons attention, nous avons des créneaux de cinq, voire dix minutes. Donc les techniques durent de trente secondes à une minute (quelques respirations pour s'apaiser ou se remobiliser), trois à cinq minutes pour se poser et récupérer en partie, dix minutes pour bien récupérer et poursuivre nos activités avec sérénité et efficacité. C'est vous qui définirez votre temps et donc votre protocole pour atteindre vos objectifs en sachant qu'une technique brève aura un effet bref et sera donc à répéter éventuellement dans la journée. Par exemple, vous ferez régulièrement une bulle récupératrice d'une minute, entre deux activités, clients ou patients et vous observerez que vous êtes moins fatigué en fin de journée tout en en ayant fait autant.
- La méthode propose donc des techniques faciles à **intégrer** dans son quotidien.
- Il s'agit d'une méthode tournée vers l'**action**, que ce soit une sieste ou une activité de type sprint ou de type marathon.
- Tout cela montre que ce sont des techniques **opérationnelles**, principale qualité reconnue par nos pratiquants.

- Les bénéfices obtenus sont immédiats, à court moyen ou long terme.
- Les accompagnements visent à rendre chacun autonome, **autonomie** dans les pratiques (quand vous êtes stressé, il est difficile de compter sur les autres pour vous aider à gérer vos émotions par exemple) et autonomie en matériel. Il a été constaté que certaines personnes utilisant un matériel censé les aider, par exemple à gérer leurs émotions, en faisaient un objet de compétition. Ils sont plus centrés sur le matériel comme une application, que sur leurs sensations corporelles, leurs émotions ou leur vécu. Par ailleurs certains sont devenus « accros » à leur matériel et en cas d'oubli, c'est la catastrophe.
- Une autre caractéristique importante est l'**adaptabilité** de la méthode et de ses techniques. Par exemple, le confinement lié à l'épidémie de Covid-19, nous a amenés à développer des techniques dites en mode VA (vigilance active) pour ne pas faire de relaxation contre-indiquée<sup>1</sup>. L'adaptabilité concerne également les pratiquants qui pourront façonner les différentes techniques pour qu'elles soient efficaces pour eux. Les formateurs suivent un cadre précis et proposent des protocoles qui ont fait leurs preuves, tout en permettant à leurs interlocuteurs de modifier et d'adapter ces protocoles selon leurs objectifs et leur personnalité. Nous demandons à nos formateurs d'être « rigoureusement flexibles » et « nettement flous<sup>2</sup> ».
- Précisons dans ce paragraphe que la méthode et ses effets bénéfiques ont été **validés** par des études scientifiques depuis une quinzaine d'années et le sont encore.

---

1. Voir annexes 1 et 2.

2. Le savoir-faire et la posture TOP sont développés dans *Comprendre et Pratiquer les Techniques d'Optimisation du Potentiel*, interéditions, Malakoff, 3<sup>e</sup> édition, 2019.

## LES CINQ TEMPS TOP

La pratique des TOP commence par une première phase, préalable au cours de laquelle vous vous formez et vous entraînez pour mettre au point votre boîte à outils TOP opérationnelle. Puis, pour une action précise, vous utiliserez vos TOP selon un déroulé en quatre temps :

- Préparation d'un projet en amont (quelques jours, semaines ou mois avant), dès la connaissance du projet nécessitant une préparation TOP.
- Mobilisation immédiate avant d'agir (après une météo TOP, se dynamiser au juste niveau immédiatement avant d'agir, dans un couloir, à la porte, etc.).
- Régulation de la dépense énergétique et des émotions pendant le déroulement de l'activité si elle dure (préparation d'une réunion, rédaction d'un document, épreuve longue d'un examen, etc.).
- Récupération après l'activité, juste après ou quelques heures après, en fin de journée ou de vacation.

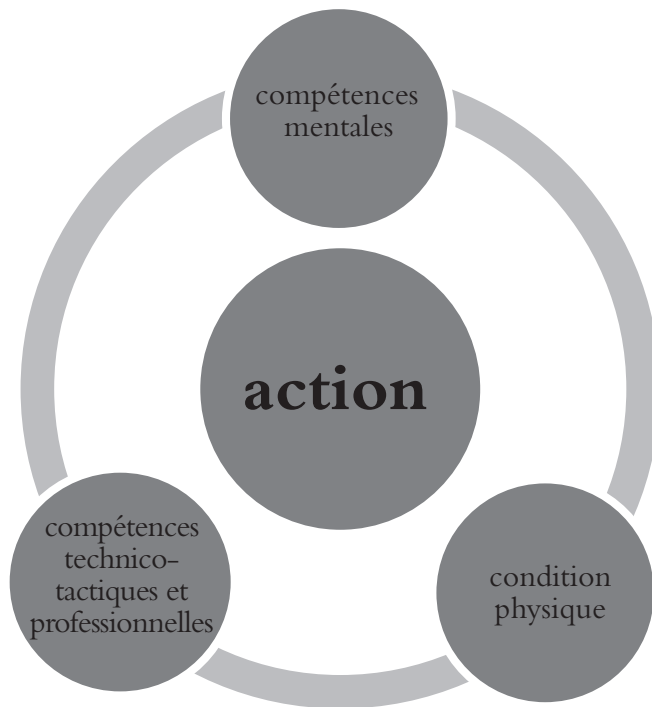
## LES BÉNÉFICES

Comme vous le savez, une action efficace (pour laquelle vous avez donné le meilleur de vous-même) repose sur un trépied qui comprend les compétences technico-tactiques et professionnelles, la condition physique et les compétences mentales (psycho-cognitives) trop souvent oubliées. S'il vous manque un seul de ces aspects vous serez bancal. Les TOP interviennent sur les trois aspects. Par exemple, la Répétition Mentale permet de développer et d'améliorer des compétences technico-tactiques et professionnelles, la Dynamisation Psycho-Physiologique<sup>1</sup> ou le respect de certaines recommandations pour bien récupérer<sup>2</sup> permettent de se mettre en bonne condition physique, la préparation Mentale de la Réussite et le Renforcement Positif agissent au niveau psycho-cognitif.

---

1. Toutes les techniques citées dans ce chapitre sont détaillées dans le chapitre 2.

2. Voir chapitre 4.

**Figure I.1 – Trois compétences pour une action efficace**

Pour quoi utiliser des techniques de la méthode TOP ?

- pour gérer votre énergie dans la durée comme nous l'avons vu dans la définition ;
- pour mobiliser au mieux vos ressources en gérant les éventuels facteurs de contre-performance (stress, manque de confiance, fatigue, etc.) ;
- pour développer vos capacités de créativité et d'innovation ;
- pour prendre du recul par rapport aux événements et à vos émotions ;
- pour gérer votre stress en accélérant les processus d'adaptation ;
- pour gérer vos émotions limitantes ;
- pour résister aux différentes pressions environnementales ;
- pour renforcer la confiance en vous et dans les autres ;
- pour améliorer la coopération et la cohésion des équipes ;
- pour rester motivé dans la durée ;
- pour optimiser la prise de décision.

La méthode s'intègre parfaitement dans des démarches de prévention des RPS (risques psycho-sociaux), QVT (qualité de vie au travail) ou RSE (responsabilité sociétale des entreprises). Elle s'adresse aussi bien à des personnes dont le comportement TOP aura une influence sur leur entourage qu'à des groupes qui disposeront ainsi d'un langage commun et sauront travailler en synergie.

Comme vous l'avez sans doute remarqué, la méthode vise trois grands axes d'action qui sont en interaction. Nous pouvons parler de cercle vicieux : stress – fatigue – démotivation pour le transformer en cercle vertueux : adaptabilité (résilience) – énergie (bonne santé) – motivation durable. Comme nous le verrons dans les chapitres suivants, lorsque vous êtes fatigué vous devenez plus stressable et, au bout d'un moment, vous aurez perdu votre motivation ; lorsque vous êtes stressé, vous serez plus fatigable puis démotivé et lorsque vous n'êtes pas ou plus motivé pour une activité, elle va sans doute vous stresser et vous fatiguer rapidement. Nous vivons actuellement une période où ces trois aspects sont touchés : le stress de tomber malade ou du télétravail, la fatigue liée à une surcharge de travail (par exemple les soignants) ou au fait d'avoir à gérer la famille tout en travaillant à distance et nous assistons actuellement à ce que certains appellent « la grande démission » ou à des abandons de poste de plus en plus nombreux.

Peut-être ferez-vous appel à la méthode pour gérer votre stress ou votre fatigue ou pour maintenir votre motivation. Chacun choisit sa porte d'entrée.

### LE CHAMP D'ACTION DE LA MÉTHODE

Comme nous l'avons vu au début de ce chapitre, la méthode TOP s'inscrit dans un champ strictement **pédagogique**. Par exemple, elle vous aidera à gérer le stress en accélérant les processus d'adaptation<sup>1</sup> et non en traitant les réactions pathologiques de stress pour lesquelles il existe des approches psychothérapeutiques efficaces.

---

1. Voir chapitre 3.