Ce site utilise des cookies et vous laisse le choix d'accepter ou de refuser leur utilisation. ✓ OK, tout accepter
En savoir plus

ESPACE MILITAIRE

"La méthode d'optimisation des ressources des forces armées" (ORFA)

La méthode ORFA est un ensemble de moyens et de stratégies mentales permettant à chacun de mobiliser au mieux ses ressources physiques et psychologiques en fonction des exigences des situations qu'il rencontre.
Elle regroupe des techniques cognitives, physiologiques, émotionnelles et comportementales qui font appel aux procédés de base que sont la respiration, la relaxation et l'imagerie mentale. Ces techniques représentent une « boite à outils pédagogique » que chacun personnalisera et adaptera à ses besoins pour une utilisation autonome.

La méthode ORFA présente un grand intérêt pour la gestion du stress opérationnel, qu'il soit de situation ou suite à un traumatisme.

Elle permet en particulier de :

> Optimiser la récupération physique et mentale
> Dynamiser physiquement et psychologiquement avant l'activité
> Réguler les états de stress, de s'adapter à son environnement
> Apprendre à aborder positivement les évènements

La mise en œuvre de la méthode ORFA doit être intégrée dans la planification de l'entraînement physique et psychologique des unités.

La cellule EPMS de votre unité sera à même de vous orienter vers des moniteurs ORFA de votre formation afin de vous initier ou de vous entraîner à ces techniques.

CNMSS
L'engagement au service des militaires
SGA
Secrétariat général pour l'administration
ARMEE DE TERRE
MARINE NATIONALE
ARMÉE DE L'AIR & DE L'ESPACE
Gendarmerie nationale
Service de santé des armées