

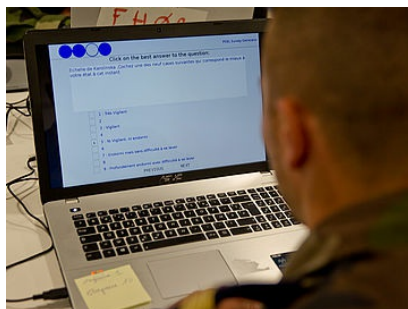
ESPACE MILITAIRE

Mise en condition opérationnelle



EPMS opérationnel

L'objectif de la mise en condition opérationnelle est de permettre à chacun, quelle que soit sa place au sein de l'institution, d'acquérir un niveau de condition physique et mentale adapté aux spécificités et aux contraintes de son emploi et de ses missions. Planifiée et encadrée par les spécialistes en EPMS, la mise en condition opérationnelle définit, en fonction des profils d'emploi, un volume d'heures d'entraînement et un type d'activités à privilégier.



Les techniques d'optimisation du potentiel

Les TOP sont 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. Elles regroupent 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 « boîte à outils pédagogique » que chacun personnalisera et adaptera à ses besoins pour une utilisation autonome.



Réactions au stress opérationnel dans l'armée de Terre

Les réactions de stress opérationnel (RSO) sont des réactions psychologiques et physiologiques d'alerte, de mobilisation et de défense face aux agressions, menaces et contraintes rencontrées par tout militaire. Particulièrement manifestes lors des engagements sur un théâtre d'opération, elles existent également dans tout type de mission militaire. Dans le cadre de sa préparation au déploiement, chaque militaire de l'armée de Terre est sensibilisé à ces réactions.



Réactions au stress opérationnel dans la Marine nationale

Ce domaine est celui du service de psychologie de la marine (SPM) et du bureau de la condition du personnel de la marine (CPM).

Accompagnement

- > Soutien psychologique
- > Soutien spirituel
- > La parentalité

