

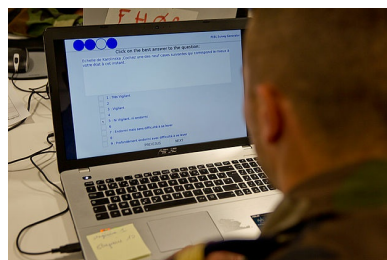
# déploiement pour le militaire et sa famille

Préserver votre capacité opérationnelle, vous soutenir et accompagner votre famille

ESPACE MILITAIRE

## Les techniques d'optimisation du potentiel (TOP)

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.



**Les TOP présentent un grand intérêt pour la gestion du stress opérationnel qu'il soit de situation ou suite à un traumatisme.**

Elles permettent 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 événements

## La mise en œuvre des TOP 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 TOP de votre formation afin de vous initier ou de vous entraîner à ces techniques.

