

**Comprendre  
et pratiquer  
les Techniques  
d'Optimisation  
du Potentiel**



Édith Perreaut-Pierre

# Comprendre et pratiquer les Techniques d'Optimisation du Potentiel

4<sup>e</sup> édition



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).

# Sommaire

---

Introduction

*Pour une performance durable respectant votre santé physique et psychique* .....VII

## *Première partie*

### **LES FONDAMENTAUX POUR COMPRENDRE LES TECHNIQUES D'OPTIMISATION DU POTENTIEL**

1. COMPRENDRE LES TECHNIQUES D'OPTIMISATION DU POTENTIEL .....3
2. SAVOIR-FAIRE ET SAVOIR-ÊTRE DU FORMATEUR TOP : « L'ART ET LA MANIÈRE » .....57

## *Deuxième partie*

### **PRATIQUER LES TECHNIQUES D'OPTIMISATION DU POTENTIEL : LA BOÎTE À OUTILS TOP**

3. LA MÉTÉO TOP .....95
4. LA BALADE ET L'ÉVEIL SENSORIELS .....99
5. LA RESPIRATION CONTRÔLÉE .....103
6. LES RELAXATIONS .....117
7. LE RENFORCEMENT POSITIF .....151
8. LE SAS BONHEURS DU JOUR .....157
9. LA RÉPÉTITION MENTALE .....161
10. LA PRÉPARATION MENTALE DE LA RÉUSSITE .....171
11. LA PRÉ-ACTIVATION MENTALE .....187
12. LE SIGNAL D'AJUSTEMENT RÉFLEXE .....193
13. LA DYNAMISATION PSYCHO-PHYSIOLOGIQUE .....201
14. LA RÉGULATION DU NIVEAU D'ACTIVATION .....213
15. LES BULLES SENSORIELLES .....217

*Troisième partie***APPLIQUER LES TECHNIQUES D'OPTIMISATION  
DU POTENTIEL AU QUOTIDIEN**

16. GÉRER SON STRESS.....	225
17. SE MOTIVER .....	249
18. RÉCUPÉRER POUR PRÉVENIR ET GÉRER LA FATIGUE .....	267
19. UNE JOURNÉE «TOP» <i>Quand les TOP deviennent un art de vivre</i> .....	293
Conclusion .....	297
Annexe 1 : Précautions d'emploi des relaxations .....	299
Annexe 2 : Charte éthique .....	301
Glossaire .....	305
Comment se former aux TOP .....	313
Remerciements .....	315
Bibliographie .....	317
Table des matières.....	325

# Introduction

---

*Pour une performance durable  
respectant votre santé physique et psychique*

*«Je suis reconnaissant à ceux qui m'ont dit «non».  
C'est grâce à eux que je suis moi-même.»*

Albert Einstein

LA MÉTHODE Techniques d'Optimisation du Potentiel (TOP)<sup>®</sup> a été développée au début des années 1990 alors que j'étais médecin du sport à l'École Interarmées des Sports. Intéressée par la préparation mentale du sportif, j'intervenais auprès de sportifs de haut niveau (athlétisme, rugby, pentathlon, ski...) et il m'a été demandé de mettre au point une formation dans les armées pour répondre à des attentes précises :

- apporter aux militaires des moyens leur permettant de gérer leur stress, non seulement en opérations mais aussi dans leur quotidien professionnel et personnel ;
- participer aux actions «facteurs humains» développées dans l'aéronautique de défense pour assurer la sécurité aérienne. Les TOP représentent des *outils* pratiques, opérationnels et pragmatiques complétant les autres actions menées dans ce domaine.

J'ai proposé dans un premier temps une formation à l'aide de méthodes existantes<sup>1</sup>. De fortes résistances par rapport à ces disciplines souvent non reconnues et mal perçues m'ont amenée à analyser puis modéliser ma pratique<sup>2</sup>. Il s'est avéré que je modifiais les protocoles propres à ces méthodes pour répondre aux attentes et objectifs de mes interlocuteurs, en tenant compte de leurs contraintes professionnelles et personnelles ainsi que de leur personnalité et motivations. Par ailleurs, devant former des instructeurs (instructeurs en éducation physique militaire et sportive, contrôleurs aériens, pilotes, etc.), il a fallu que j'écarte tous les aspects thérapeutiques de ces méthodes préexistantes pour rester dans un champ d'action strictement pédagogique.

Finalement, une méthode originale constituée de techniques spécifiques a vu le jour. Le propre de cette méthode est, depuis l'origine, son adaptabilité aux personnes, à leur environnement. Ce dernier est particulièrement changeant, comme par exemple avec la crise Covid pour laquelle de nouvelles techniques et modalités d'action ont vu le jour.

---

1. Je ne les citerai pas pour éviter tout jugement. Il s'est avéré que ces méthodes, excellentes dans certains domaines thérapeutiques et pédagogiques, ne répondaient pas spécifiquement aux attentes des populations auxquelles je m'adressais (sportifs de haut niveau, militaires de toutes armées et spécialités, patients civils stressés).

2. J'ai eu la chance de faire des TOP depuis plus de trente ans, en individuel comme en grand groupe. Des études ont validé la formation à travers des questionnaires et des expérimentations ont montré les effets de la méthode en particulier sur le stress et la fatigue.

*Partie*

**I**

LES FONDAMENTAUX  
POUR COMPRENDRE  
LES TECHNIQUES  
D'OPTIMISATION  
DU POTENTIEL



# 1

---

## COMPRENDRE LES TECHNIQUES D'OPTIMISATION DU POTENTIEL

DANS CE CHAPITRE, NOUS ALLONS VOIR ce que sont les Techniques d'Optimisation du Potentiel (TOP)<sup>1</sup>, quels critères ont été pris en compte pour les mettre au point, les fondamentaux sur lesquels elle repose, ses bénéfices, les différents processus d'action et d'enseignement, leurs champs d'action, les précautions d'emploi et les limites. Ainsi vous saurez tout sur la méthode.

### DÉFINITION

Les Techniques d'Optimisation du Potentiel sont une méthode pédagogique proposant un ensemble de techniques et de stratégies psychocognitives et physiologiques permettant à chacun de mobiliser au mieux ses ressources physiques et psychiques en fonction des exigences de la situation rencontrée. L'objectif est de gérer sa charge de travail (mentale et physique) pour *une performance durable*. Derrière le terme *performance*, voyez non seulement la réussite de vos actions mais surtout votre *endurance*, c'est-à-dire votre capacité à faire face, surmonter et vous adapter aux diverses situations de votre quotidien ce qui vous amène à *bien vivre*<sup>2</sup>.

---

1. Techniques d'Optimisation du Potentiel (TOP)<sup>®</sup> est un nom déposé. Nous opterons le plus souvent pour le sigle TOP ou l'expression « méthode TOP<sup>®</sup> » dans la suite de l'ouvrage.

2. Bien vivre = savoirs + savoir-faire + savoir être.

Elles renforcent ainsi la capacité opérationnelle et l'efficacité individuelle et collective tout en respectant la santé des personnes.

Par exemple, pour vous préparer à une activité nécessitant un niveau attentionnel élevé (créer un nouveau produit, mener une réunion avec de forts enjeux, rédiger un document complexe, écrire un chapitre...) et/ou une mobilisation physiologique importante (compétition, travail sur un chantier...), vous utiliserez des techniques de dynamisation. En cours de réalisation de votre activité, vous régulerez votre niveau de mobilisation énergétique (physiologique et psychique) en fonction des besoins de la situation et de vos ressources disponibles pour y faire face. Dès que l'activité sera terminée, vous abaisseriez votre niveau d'activation en « soufflant » un peu ou en récupérant à l'aide d'une relaxation. Il est inutile de « maintenir la pression » si la situation ne l'exige pas car cela entraînerait une fatigue pénalisante pour les activités suivantes.

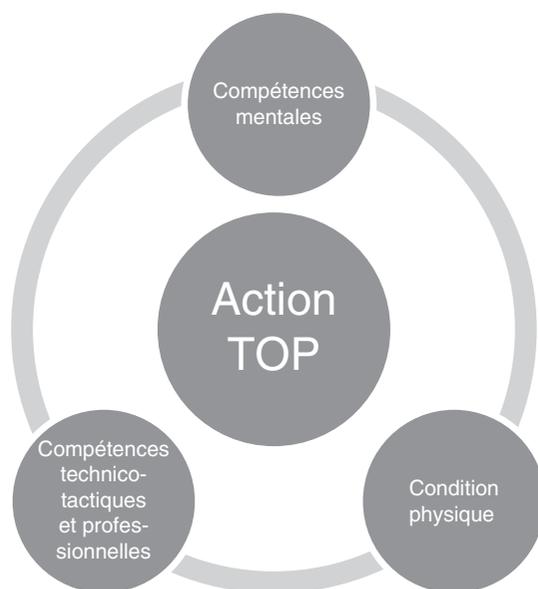
L'action (ou l'endurance) dépend de trois composantes en interaction et en synergie constante (figure 1.1) :

- les compétences techniques, tactiques, intellectuelles (« professionnelles ») ;
- la condition physique adaptée à vos contraintes professionnelles ;
- les habiletés mentales.

L'expérience m'avait montré que le stress, la fatigue et la démotivation étaient des sujets préoccupant beaucoup de personnes<sup>1</sup>. Aussi j'ai construit la méthode autour de ces trois pôles qui sont les grands thèmes théoriques (ainsi que toutes leurs déclinaisons) abordés et pour lesquels la méthode apporte des outils, armant chacun d'entre nous à mieux gérer le stress, la fatigue et soutenir sa motivation. Ces trois éléments sont en interaction constante. Par exemple quand vous êtes fatigué vous êtes plus stressable et, au bout d'un moment, vous risquez de vous démotiver ; quand vous êtes démotivé pour une activité, celle-ci vous stresse (négativement) et vous fatigue vite. L'objectif sera de transformer ce cercle vicieux en cercle vertueux : résilience (adaptabilité) – énergie – motivation durable.

---

1. Le contexte actuel de crises (sanitaire, économique...) a d'ailleurs bien mis en avant ces trois pôles.



**Figure 1.1 – Trois compétences pour agir**

Les Techniques d'Optimisation du Potentiel peuvent donc être considérées comme une méthode de préparation mentale qui s'inscrit dans une approche globale de la personne. Elle intervient sur les trois composantes nécessaires à l'action : sur la composante psycho-cognitive indispensable à la mise en condition professionnelle et opérationnelle, individuelle et collective, sur la bonne santé physique et sur l'amélioration des compétences techniques.

L'objectif des formations et accompagnements TOP est de vous amener à mettre au point votre *boîte à outils* personnalisée et adaptée à vos besoins, vos objectifs, vos motivations, votre personnalité, vos talents et vos compétences. Vous pourrez alors vous prendre en charge et devenir autonome pour utiliser la bonne technique au bon moment.

### LES CRITÈRES D'ÉLABORATION ET LES CARACTÉRISTIQUES

Pour élaborer une méthode répondant aux attentes des sportifs de haut niveau, des militaires et d'autres, et intégrant les trois pôles décrits

ci-dessus, il convenait de tenir compte d'un certain nombre de contraintes liées aux caractéristiques de leurs activités.

La première caractéristique, au sein des armées, est représentée par le très grand nombre de personnels. Il s'est donc avéré nécessaire de former des « **relais** » pouvant agir localement. Cette organisation a été reprise dans tous les secteurs d'intervention : nous formons des Praticiens, des Spécialistes et des Experts TOP<sup>1</sup>. Les premiers personnels formés aux TOP ont été des moniteurs-chefs de sport ; aussi la méthode ne pouvait s'inscrire que dans un champ strictement **pédagogique**. Les techniques proposées s'adressent donc à des personnes « en bonne santé psychique » souhaitant disposer de moyens psycho-cognitifs et physiologiques leur permettant de s'adapter rapidement aux diverses situations contraignantes rencontrées. Il ne s'agissait en aucun cas de traiter des personnels ayant subi un traumatisme psychique ou ayant développé des réactions pathologiques de stress qui relèvent d'une prise en charge psychothérapeutique assurée par les médecins, psychiatres, psychologues cliniciens ou psychothérapeutes.

Les techniques se devaient d'être **pratiques et utilisables par tous et partout**, quand vous en avez besoin c'est-à-dire sur votre lieu d'exercice (bureau, atelier, stade, domicile...), en posture assise voire debout et dans la tenue de travail (ou de loisir), quels que soient vos activités et votre âge<sup>2</sup>.

Elles sont applicables aussi bien en **individuel** qu'en **collectif** (service, équipe, équipage, etc.), ce dernier mode d'action permettant d'atteindre un grand nombre de personnes et surtout de développer la cohésion et la synergie du groupe.

La contrainte temporelle a également été une donnée prise en compte. Les protocoles ont été mis au point afin que les techniques soient **brèves**, Par exemple : 30 secondes à 1 min pour « souffler », 3 à 5 min pour se poser ou pour se dynamiser, 7 min pour préparer un projet, 10 min pour récupérer. Cette caractéristique facilite l'**intégration** des techniques dans votre quotidien. Précisons qu'une technique très brève

---

1. Ces différents niveaux de formation sont décrits à la fin du livre.

2. Vous trouverez des exemples d'accompagnements dans différents secteurs dans *Le Grand Livre des Techniques d'Optimisation du Potentiel*, interéditions, 2024.

a un effet bref, donc sera à répéter en cas de besoin. Vous trouverez toujours le temps de faire plusieurs fois dans la journée trois respirations dynamisantes ou apaisantes ou faire une bulle ressource de deux minutes.

Il est important que l'apprentissage soit **facile et accessible** au plus grand nombre; ce sont donc des techniques **simples**<sup>1</sup>, compréhensibles par tous, qui ont été développées. Il n'en demeure pas moins que les diverses enquêtes et études ont montré leur efficacité et pertinence quant aux attentes des personnels. Sans doute parce qu'elles relèvent du bon sens.

Il s'agit d'une méthode orientée vers l'**action**, que ce soit en anticipation d'une action ou pour gérer le stress ou faire une pause récupératrice, etc. Quelle que soit la technique utilisée, le but est d'agir efficacement le moment venu.

Par ailleurs, sachant que ce qui convient aux uns ne convient pas forcément aux autres, les techniques sont **personnalisables** et adaptables par chacun, d'où la nécessité qu'elles soient simples et pratiques et que les formateurs respectent le savoir-faire TOP développé pour ça. 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>. L'**adaptabilité** est une caractéristique importante 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.

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 (vous pouvez le perdre, pas votre tête!).

Précisons dans ce paragraphe que la méthode et ses effets bénéfiques ainsi que les contenus de formation et les processus pédagogiques ont

---

1. Et pas simplistes pour autant. La simplicité est plus compliquée que la complexité. Comme l'a écrit C. Brancusi : « la simplicité est la complexité résolue ».

2. Vous pouvez vous reporter au chapitre 2.

été **validés** par des études scientifiques depuis une quinzaine d'années et le sont encore<sup>1</sup>.

## LES QUATRE PILIERS

Cette méthode fait appel à quatre fondamentaux qui sont :

- les représentations multisensorielles (ou imagerie mentale)<sup>2</sup>,
- le dialogue interne,
- la respiration
- et la relaxation.

En fonction des objectifs visés, vous utiliserez des techniques faisant appel à deux, trois ou quatre de ces piliers. 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 nous parler, nous respirons tous (certes plus ou moins bien) et nous nous relaxons tous, notamment en dormant.

### Les représentations multisensorielles

Nous appréhendons le monde à l'aide nos représentations sensorielles internes et externes, ce que l'on appelait « imagerie mentale » ou « visualisation ». Ces deux expressions orientant trop sur le sens visuel, nous opterons pour l'expression « représentations (multi)sensorielles »<sup>3</sup>.

---

1. Vous trouverez en bibliographie des références. Vous pouvez aller chercher régulièrement sur le Net ou des sites spécialisés des études et thèses (en médecine surtout).

2. Nous avons remarqué, dans nos formations et accompagnements, que nos apprenants retenaient uniquement l'aspect visuel des expressions « imagerie mentale » ou « visualisation », même en rappelant régulièrement que ces termes se référaient aux sensations internes et externes. Après discussion avec des spécialistes des neurosciences et des neurologues, nous optons maintenant pour l'expression « représentations multisensorielles ». Pourquoi « multi » ? parce que nous utilisons toujours plusieurs sens pour percevoir et nous représenter notre environnement et notre état interne.

3. Je vous invite à suivre les travaux récents autour de ce qui est encore appelé imagerie mentale notamment les travaux du Pr Aymeric Guillot.

Pour définir les représentations sensorielles, nous pouvons tout à fait reprendre les définitions de l'imagerie mentale. Pour Thill et Fleurance, il s'agit d'«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 de la représentation sensorielle des événements, des objets ou des personnes qui s'élabore à partir de récepteurs sensoriels externes et internes. Les représentations sensorielles externes correspondent 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). Les représentations sensorielles internes correspondent à l'Équibréception<sup>3</sup>, la Proprioception<sup>4</sup> et l'Intéroception<sup>5</sup>. En TOP nous privilégions ces huit sens sachant qu'il n'y a pas de consensus à ce sujet et, 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...) et la proprioception en lien avec les propriocepteurs musculaires, articulaires et tendineux. Nous opterons pour le sigle suivant : EPI-TVAGO qui sera un des modèles de base avec lequel nous travaillerons nos capacités à «imager»<sup>6</sup>, c'est-à-dire à mettre en «sens».

---

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

2. En TOP, nous associons, au sens tactile, les sensations cutanées de chaleur et de fraîcheur agréables liées aux thermorécepteurs cutanés en plus des sensations comme la dureté, la souplesse, la douceur ou la rugosité...

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

4. La Proprioception désigne la perception consciente ou inconsciente de la position des différentes parties du corps.

5. L'intéroception est la perception des modifications ou des signaux provenant des viscères (cœur, poumons, intestins...).

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

Les représentations sensorielles correspondent à une activité de construction ou reconstruction active d'expériences par le cerveau qui est sans aucun doute le plus perfectionné des simulateurs (qui est toujours à notre disposition et ce, gratuitement !). D'ailleurs, dans certains milieux, on parle de « simulation cognitive », complétant les simulations réelles (sur mannequin par exemple) et virtuelles (réalité virtuelle).

Cette habileté cognitive s'améliore assez rapidement avec l'entraînement. Au début de la formation aux TOP, vous allez développer trois grands types de représentations sensorielles en fonction de vos objectifs : des représentations pour vous apaiser, vous détendre et récupérer, des représentations pour vous dynamiser, vous mobiliser et vous préparer à l'action, et des représentations pour réguler votre niveau d'activation.

Vos représentations sensorielles seront efficaces si elles sont :

- **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**, actuelles, claires, nettes et précises ;
- **spécifiques** aux caractéristiques de l'activité, sur le plan sensoriel et aussi tactique et technique. Cela signifie que, lorsque vous vous formerez et entraînerez à l'aide d'une technique, vous aurez toujours une intention, un projet, un objectif clair. Par ailleurs, si vous avez plusieurs projets à préparer mentalement, vous allez les sérier, préparer un projet, puis vous préparerez le projet suivant lors d'une autre séance, et ainsi de suite ;
- **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 mental pendant le temps nécessaire ;
- **faciles à produire**, c'est-à-dire que, pendant votre travail mental, les représentations sensorielles adaptées se produisent facilement. 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 personnes bien entraînées produisent facilement des représentations sensorielles 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).

Le travail mental avec les représentations sensorielles a de nombreux effets bénéfiques en particulier pour les apprentissages, la motivation et le stress.

Le travail mental à l'aide des représentations sensorielles favorise l'acquisition d'habiletés particulièrement à travers des procédures de répétition mentale. Les effets de ce travail seraient dus à une augmentation de l'attention que vous accordez à la tâche, et une augmentation du niveau d'activation et des émotions positives, ce qui favoriserait les apprentissages et la performance.

Des études en imagerie par résonance magnétique fonctionnelle (IRMf) ont montré que les mêmes aires corticales sont impliquées, que l'on réalise ou que l'on imagine en état de relaxation un mouvement, en particulier le cortex prémoteur et le cortex préfrontal, ce dernier étant en jeu dans l'adaptation situationnelle, c'est-à-dire dans la gestion du stress. On peut considérer que, pour le cerveau, une expérience virtuelle équivaut à une expérience vécue, d'où l'importance d'imaginer des expériences positives<sup>1</sup>.

L'expérience sensorielle et émotionnelle vécue pendant l'exercice TOP développe la confiance en soi, les sentiments de contrôle, de libre choix, de satisfaction et de compétence. Elle favorise ainsi la motivation autodéterminée<sup>2</sup>.

Le travail mental à l'aide des représentations sensorielles a fait ses preuves pour la gestion du stress. La tendance souvent rencontrée est

---

1. Decety J. – Mouvement réel, mouvement imaginé, *Science et Vie* n° 204, 1998.  
Dehaene S. (sous la direction de) – *Le cerveau en action, imagerie cérébrale fonctionnelle en psychologie cognitive*, Paris, PUF, 1997.

2. Vous pouvez vous reporter au chapitre 17.

de vouloir gérer le stress en diminuant le niveau d'activation pour diminuer l'anxiété. Il sera primordial de bien clarifier l'objectif de la séance<sup>1</sup> :

- se calmer ou faire baisser la pression en diminuant l'anxiété ;
- récupérer ;
- se dynamiser, se préparer à l'action en mobilisant ses ressources ;
- maintenir l'ajustement au niveau d'activation nécessaire pour répondre aux besoins de l'activité en cours, tout en gérant ses émotions.

Le travail en représentations sensorielles permet la régulation de l'attention, la planification de stratégies et contribue à entretenir vos « mémoires » en cas d'arrêt prolongé de l'activité ce qui en facilitera la reprise. En cas d'accident ou de maladie vous immobilisant un long moment, vous êtes convié à répéter mentalement des gestes et des activités. Cela participera au maintien de vos habiletés techniques, et cognitives, vous aidera à rester un acteur de votre traitement et à garder le moral et vos sensations, ce qui permet souvent une reprise plus rapide.

### **Le dialogue interne**

Le fait de pouvoir contrôler positivement la manière dont on se parle apparaît comme essentiel dans le contrôle cognitif<sup>2</sup>. C'est ce qu'on appelle *le dialogue interne*, défini comme le fait que, à chaque fois que l'on pense à quelque chose, on se parle. La pensée est accompagnée par la verbalisation intériorisée<sup>3</sup>. C'est le fait d'articuler les mots qui rend le dialogue efficace. Au cours du dialogue interne, vous interprétez vos sentiments et vos perceptions, vous régulez et modifiez vos autoévaluations et vous vous donnez des instructions et des renforcements positifs. Cela vous permet d'organiser et de structurer vos pensées et vos actions (exemple : je fais ça, ça et ça, comme ça, à tel moment, c'est bon tu l'as déjà fait donc tu vas y arriver, etc.). Un dialogue interne mobilisateur est positif, utilisant des phrases positives et des mots valorisants et renforçateurs, ce

---

1. Vous pouvez vous reporter au chapitre 16.

2. Le Scanff C., Les bases de l'entraînement mental, *Bulletin de psychologie*, tome 58, n° 475, Paris, 2005.

3. « Je pense donc je me parle » pourrait-on dire en paraphrasant une célèbre maxime.

qui vous permettra d'agir efficacement et sereinement. Il est important de prendre le temps de formuler vos pensées.

Des études ont montré que se parler à la deuxième personne est le plus efficace<sup>1</sup>. Le dialogue interne positif présente les mêmes bénéfices que les représentations multisensorielles qu'il complète. Il participe au développement de l'estime de soi, renforce la confiance en soi, favorise le contrôle de l'attention et permet le contrôle de l'anxiété. Il joue donc un rôle particulièrement pertinent dans les domaines de la motivation et de la gestion du stress.

Nous voyons tout l'intérêt d'inclure le dialogue interne dans votre travail mental. Il complétera le travail en représentations sensorielles. Nous vous invitons à utiliser largement cette compétence très puissante.

## **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 formations TOP est la prise de conscience de votre respiration habituelle et nous observons régulièrement 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 le gonflant (ou en le relâchant). Lors de cet exercice nous demandons également de prendre conscience du fait de faire des pauses respiratoires après l'inspiration et/ou après l'expiration. Cela vous permettra de sélectionner des respirations avec ou sans pauses (vous pouvez faire des triangles, des carrés, des rectangles ou n'importe quel quadrilatère, comme cela vous conviendra)<sup>2</sup>.

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.

---

1. <https://hal-insep.archives-ouvertes.fr/hal-01578377/document>. [https://www.youtube.com/watch?v=q\\_jUlcxNQyU](https://www.youtube.com/watch?v=q_jUlcxNQyU)

2. Comme vous le verrez dans le chapitre 5.

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 apprendre à 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) ou Représentation Multisensorielle de Détente (RMD) ;
- la Relaxation Psycho-Physiologique Personnalisée (R3P).

Il existe une 7<sup>e</sup> relaxation complète, Récupération Psycho-Physiologique Active.

## LES MODÈLES DE BASE DE LA MÉTHODE TOP

Pour bien pratiquer les TOP vous pouvez vous appuyer sur trois modèles.

- Le premier modèle est celui des **trois zones**<sup>3</sup> qui permet la représentation de soi à la base de la Météo TOP. Pour détecter l'état dans lequel vous êtes à un moment précis, vous pouvez utiliser ce modèle

---

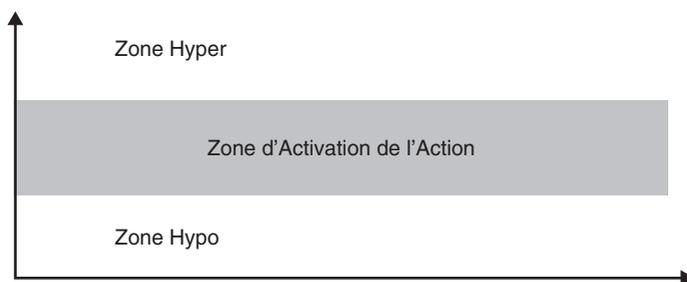
1. Durand de Bousingen R. – *La relaxation*, Paris, PUF, Que sais-je, 1971.

2. Ces relaxations sont décrites dans le chapitre 6.

3. Vous retrouverez ce modèle dans le chapitre 16.

en trois zones de fonctionnement (ou vigilance ou stimulation ou stress) (figure 1.2) :

- la zone *hyper* pour hyperstimulation, hypervigilance ou *hyperstress* ;
- la zone *hypo* pour hypostimulation, hypovigilance ou *hypostress* ;
- la zone *d'Activation de l'Action*, terme employé par Henri Laborit par décrire le *non-stress* ou *calme* et repris ici car en accord avec le fait que la méthode est tournée vers l'action.



**Figure 1.2 – Nos trois zones de fonctionnement**

Nous avons tous une zone, un espace où nous sommes calmes et performants, où nous réalisons nos différentes activités dans l'aisance, la facilité et la sérénité. Cette zone porte différents noms : zone optimale de performance, zone optimale d'efficacité, zone d'équilibre, flow, zone d'Activation de l'Action. Nous avons opté en TOP pour *Zone d'Activation de l'Action* en référence H. Laborit et parce que le terme « optimal » est vécu comme stressant par certains. Nous simplifierons par la suite en utilisant souvent pour le terme *zone*.

Si vous vous sentez par exemple énervé, agité, fébrile, agressif, si vous vous exprimez avec une voix forte au débit rapide, si vous vous sentez surchargé, surmené (etc.), vous êtes en *hyper*.

Si vous vous sentez par exemple découragé, résigné, démoralisé, fatigué, voire épuisé, apathique, si vous avez l'impression d'être impuissant, de manquer de confiance en vous, si vous n'avez envie de rien (etc.), vous êtes dans en *hypo*.

Pour clarifier ces trois zones, tout particulièrement votre zone d'Activation de l'Action, vous pouvez faire un tableau à double entrée et qualifier avec vos termes les différentes zones hypo, équilibre ou hyper

(tableau 1.1). L'idéal est de le faire en étant calme et détendu. Vous pouvez donc commencer par quelques respirations apaisantes par exemple.

Vous pouvez vous aider avec des mots dans le registre des pensées, celui des comportements et attitudes, celui des sensations corporelles et celui des émotions (PACE : Pensées, Attitudes, Corporel, Émotions).

**Tableau 1.1 – Clarification de vos zones**

Zone	Pensées (P)	Comportements, Attitudes (A)	Sensations corporelles (C)	Émotions (E)
Hyper				
Activation de l'Action				
Hypo				

Si vous avez des difficultés à identifier votre *Zone d'Activation de l'Action* un Renforcement Positif<sup>1</sup> pourra vous aider à le faire.

Si vous vous situez dans les zones *hypo* ou *hyper*, vous pourrez aller dans votre *zone* de plusieurs manières. Si vous êtes en *hypo*, selon l'intensité des signes, vous utiliserez une à trois respirations dynamisantes<sup>2</sup> ou un Réveil Dynamisant<sup>3</sup> ou une Dynamisation Psycho-Physiologique<sup>4</sup>. Si vous vous sentez en *hyper*, selon l'intensité des signes, vous ferez une à trois respirations apaisantes<sup>5</sup>, voire une relaxation en position debout ou assise en respectant bien les précautions d'emploi des relaxations<sup>6</sup>. La figure 1.3 clarifie ce que vous pouvez faire selon la zone dans laquelle vous vous situez.

- Un deuxième modèle est le modèle **EPI-TVAGO**. Par exemple, pour retrouver le souvenir d'une activité source de fierté lors d'un Renforcement Positif, vous pouvez balayer différentes modalités sensorielles<sup>7</sup>,

1. Vous pouvez vous reporter au chapitre 7.

2. Vous pouvez vous reporter au chapitre 5.

3. Vous pouvez vous reporter au chapitre 6.

4. Vous pouvez vous reporter au chapitre 13.

5. Vous pouvez vous reporter au chapitre 5.

6. Vous pouvez vous reporter au chapitre 6.

7. EPI-TVAGO : Équibrioception, Proprioception, Intéroception (en lien avec des récepteurs sensoriels internes), Toucher, Visuel, Auditif, Gustatif et Olfactif (en lien avec des récepteurs sensoriels externes).