

Fiche Pratique : Techniques d'Optimisation du Potentiel (TOP)

Introduction aux TOP

- Les Techniques d'Optimisation du Potentiel (TOP) sont des outils de préparation mentale visant à gérer son énergie et son stress.
- Objectif : Maintenir un niveau de performance optimal tout au long de la journée.
- Principe clé : L'adaptation constante de l'état psychologique et physiologique aux exigences de la situation.

Exercices de Respiration Fondamentaux

- Respiration carrée (4-4-4-4) : Inspirer 4s, bloquer 4s, expirer 4s, bloquer 4s. Idéal pour le calme immédiat et la concentration.
- Respiration abdominale : Main sur le ventre, inspirer par le nez en gonflant le ventre, expirer lentement par la bouche. Pour réduire le stress physiologique.
- Respiration stimulante : Inspirations rapides et courtes suivies d'une expiration longue pour dynamiser le système nerveux avant une tâche intense.

Routine Matinale : Préparation

- Visualisation positive : Projeter mentalement le succès des tâches clés de la journée pendant 2 minutes.
- Ancrage physique : Choisir un geste simple (ex: serrer le poing) associé à un état de confiance et le répéter.
- Définition des priorités : Identifier 3 objectifs majeurs pour structurer l'énergie mentale.

Routine de Récupération : En journée

- Micro-pause de 3 minutes : Déconnexion totale des écrans et pratique de la respiration abdominale.
- Détente flash : Relâcher consciemment les mâchoires, les épaules et les mains pour dissiper les tensions accumulées.
- Récupération active : S'étirer ou marcher quelques pas pour oxygéner le cerveau après une période de travail intense.

Routine de Fin de Journée : Bilan

- Débriefing positif : Noter 3 réussites ou apprentissages de la journée pour renforcer le sentiment de compétence.
- Sas de décompression : Ritualiser la fin du travail (ex: ranger son bureau) pour marquer la coupure entre vie pro et vie perso.
- Préparation du lendemain : Noter les priorités pour libérer l'esprit et favoriser un sommeil réparateur.