

Routine Quotidienne : Techniques d'Optimisation du Potentiel (TOP)

Introduction aux TOP

- Les Techniques d'Optimisation du Potentiel (TOP) sont des outils de gestion de l'énergie physique et mentale.
- Objectif : maintenir un niveau de performance optimal, gérer le stress et favoriser la récupération.
- Cette fiche propose une routine simple pour intégrer ces techniques dans votre quotidien.

Matin : Activation et Préparation

- Respiration abdominale (3 cycles) : Inspirez par le nez en gonflant le ventre, expirez lentement par la bouche pour oxygéner le cerveau.
- Imagerie mentale positive : Visualisez vos objectifs de la journée et le succès de vos actions clés.
- Auto-massage rapide : Stimulez le visage et les mains pour favoriser l'éveil sensoriel et la circulation sanguine.

Journée : Régulation et Concentration

- Respiration carrée (en cas de stress) : Inspirez 4s, bloquez 4s, expirez 4s, bloquez 4s. Répétez 3 fois pour calmer le système nerveux.
- Micro-repos sensoriel : Fermez les yeux pendant 2 minutes après un effort intense pour réduire la charge cognitive.
- Décentrage cognitif : En cas de tension, prenez du recul en observant la situation de manière neutre et factuelle.

Soir : Récupération et Sommeil

- Bilan positif : Notez 3 réussites ou moments agréables de la journée pour favoriser un état d'esprit serein.
- Relaxation musculaire progressive : Contractez puis relâchez chaque groupe musculaire, des pieds jusqu'à la tête, pour évacuer les tensions.
- Respiration lente (cohérence cardiaque) : Ralentissez votre rythme respiratoire pour préparer le corps à un sommeil réparateur.

Conseils pour réussir votre routine

- Régularité : Pratiquez ces exercices quotidiennement, même sur des durées très courtes (2 à 5 minutes).
- Ancrages : Associez un geste simple (ex: joindre les mains) à un état de calme pour le déclencher rapidement en cas de besoin.
- Bienveillance : Soyez patient avec vous-même, l'efficacité des TOP augmente avec l'entraînement.