

**La prévention du stress opérationnel**  
**Réflexions et synthèse pour une application en opération sapeur-pompier des**  
**TOP - Techniques d'Optimisation du Potentiel**

Capitaine BALDACCHINO Audrey – SDMIS 69

Capitaine BERTAGNIN Emmanuelle – SDIS 38

Capitaine CHOBELET Jérôme – SDIS 17

Capitaine MAUREL Adeline – SDIS 38

Capitaine SONNICK Yann – SDIS 38

Capitaine PUTINO Yannick – SDIS 64

Formation d'Adaptation de Capitaine 2020-03 / ENSOSP

Personne n'est épargné par le stress, qui devient un véritable « mal du siècle ». Le stress apparaît chez une personne dont les ressources et stratégies de gestion personnelles sont dépassées par les exigences qui lui sont posées (OMS, Arck et al., 2001). C'est un ensemble de réactions face à un changement de quelque nature que ce soit. Il entraîne une mobilisation des ressources à visée adaptative. Alors que son importance et sa prise en charge ont été longtemps négligées, son action négative sur les maladies cardio-vasculaires, les troubles musculo-squelettiques et les risques psychosociaux est aujourd'hui clairement démontrée. Les occasions de stress sont fréquentes, tant au niveau familial que professionnel. Peut-être sommes-nous devenus trop exigeants avec nous-mêmes ? Ou est-ce les sollicitations sociétales et environnementales qui ont augmenté ? Heureusement, le stress n'est pas une fatalité et il existe des moyens de s'en protéger.

Les Techniques d'Optimisation du Potentiel (TOP) mises au point par le Docteur Édith Perreaut-Pierre<sup>1</sup>, médecin en chef du Service de Santé des Armées (SSA) et médecin du sport souffrent d'une véritable méconnaissance des bénéfices de leur utilisation au sein des SDIS. C'est une forme de préparation mentale qui répond à l'exigence actuelle du métier.

Encore largement méconnues en France, les Techniques d'Optimisation du Potentiel se démocratisent. Ces outils inspirés de la sophrologie et des techniques de préparation mentale et appliqués aux opérations, les savoir-faire français en la matière commencent à intéresser ailleurs. Les militaires ont commencé à transmettre leurs expériences à des pays alliés, aux forces de l'ordre et même en milieu civils. Grâce à des méthodes de respiration, de relaxation et de projection, on apprend à mieux contrôler son corps et son esprit avant, pendant et après la mission. Très vite les bienfaits de ces séances sont constatés au retour de mission, avant un examen ou une épreuve sportive. Ces techniques voient leur enseignement se généraliser au travers du Centre National des Sports de la Défense (CNSD).

### ***1. L'historique des techniques d'optimisation du potentiel***

Le bien-être est une composante importante du moral. Les Techniques d'Optimisation du Potentiel peuvent concourir à ce bien-être. Développées à l'Ecole Interarmées des Sports (EIS) de Fontainebleau au début des années 1990 à partir de la problématique de « gestion du stress » dans les armées, elles y sont enseignées dans les armées de Terre et de l'Air. Leur objectif est de favoriser la récupération physique et mentale post mission, aider à la prise de décision, et faciliter la communication au sein du groupe. Afin de délivrer cette formation dans leur école, une approche pédagogique en trois niveaux est mise en place sous une forme théorique dispensée à tous, puis de façon pratique, sur la base du volontariat.

---

<sup>1</sup> Édith Perreaut-Pierre : Coach, thérapeute, intervenante en prévention des risques professionnels, hypnothérapeute et cognitivo-comportementaliste.

Les Techniques d'Optimisation du Potentiel sont un ensemble de techniques ayant pour objectif le développement personnel via l'amélioration du fonctionnement psycho-physiologique, initialement lors de situations de conflit. Elles représentent des moyens et des stratégies mentales qui permettent à chacun de mobiliser au mieux ses ressources en fonction des exigences de la situation rencontrée pour y faire face et s'y adapter rapidement ainsi que pour atteindre ses objectifs.

Leurs apports positifs se basent sur deux constats, le besoin de bien-être et le besoin d'augmenter ses performances.

En prenant pleine conscience de ces techniques éprouvées dans les situations les plus extrêmes, l'individu va atteindre un état optimal d'activation. Cet état se situe à mi-chemin entre l'hypo-stress et l'hyper-stress, et permet de canaliser la pression en énergie positive permettant d'être à 100% de ses capacités physiques et cognitives. Ces techniques peuvent être utilisées rapidement afin de se placer dans un état optimal aux moments où nous en avons le plus besoin.

Le concept de performance-bien-être est connu et scientifiquement validé chez le sportif. Il est de plus en plus pris en compte dans de nombreux milieux professionnels. Pour l'Armée il tend à développer, maintenir et renforcer le moral des troupes.

Dans les années 1980, l'Armée de Terre s'intéresse au phénomène des pertes psychiques en opération, et commence à s'approprier certaines techniques de gestion du stress des combattants. Pour cela l'Armée réalisera différentes études sur le contrôle du stress et la prise en compte du facteur humain en vue d'une meilleure efficacité opérationnelle.

En 1990, à l'École Interarmées des Sports, est mise en place une formation aux Techniques de Gestion du Stress (TGS) au profit des futurs moniteurs-chefs de sport des armées. Depuis 1991, avec le Docteur Édith Perreaut-Pierre<sup>2</sup>, médecin en chef du Service de Santé des Armées (SSA) et médecin du sport, les Techniques d'Optimisation du Potentiel (TOP) sont devenues incontournables dans l'armée et chez les sportifs de haut niveau. Elle commencera à mettre en place certaines méthodes de sophrologie sur demande du commandant de l'École Interarmées des Sports de Fontainebleau. La formation en Techniques de Gestion du Stress se met en place et un stage d'instructeurs est ouvert en 1994 au profit des personnels volontaires des armées.

En 1994 l'Armée de l'Air met en place un plan d'action sur les facteurs humains dans un cadre de prévention des accidents aériens, pour les pilotes et les contrôleurs aériens, qui prévoit la formation des personnels aux Techniques de Gestion du Stress.

Cette formation évolue pour mieux répondre aux attentes des forces armées pour devenir officiellement en 1997 les Techniques d'Optimisation du Potentiel. Ces outils sont mis en place dès 2008 au sein de l'Escadron de Formation des Commandos Parachutistes de l'Armée de l'Air.

Depuis 2009, l'armée déploie un dispositif permanent de soutien psychologique en zone de combat en Afghanistan utilisant les TOP pour prendre en compte le facteur humain pendant mais aussi avant et après la mission. Son objectif est de maintenir la capacité opérationnelle des unités. À partir de 2011, des moniteurs TOP sont déployés en Afghanistan, et l'enseignement des TOP devient obligatoire dans les formations d'officiers et de sous-officiers. Les TOP sont utilisées depuis maintenant plusieurs années pour aider les militaires à faire face à la fatigue psychologique, voire à des traumatismes plus violents, en cas de blessures ou de la perte d'un camarade.

Au Centre National des Sports et de la Défense (CNSD) et à l'Institut de Recherche Biomédicale des Armées (IRBA), les TOP continuent sérieusement à être étudiées.

Depuis les attentats de 2015, les Armées ont été sollicitées par des unités d'intervention du ministère de l'Intérieur afin de bénéficier de retours d'expérience sur ces outils.

---

<sup>2</sup> Édith Perreaut-Pierre : Coach, thérapeute, intervenante en prévention des risques professionnels, hypnothérapeute et cognitivo-comportementaliste.

Cette boîte à outils de stratégies mentales a investi de nombreux champs professionnels, tous secteurs d'activités confondus, afin de mobiliser au mieux leurs ressources physiologiques, émotionnelles, cognitives et comportementales.

## **2. Des techniques pour le bien-être, la santé et la sécurité au travail**

Le Docteur Édith Perreaut-Pierre<sup>3</sup> assurait la préparation mentale des sportifs de haut niveau faisant leur service militaire l'École Interarmées des Sports de Fontainebleau. Suite aux propositions de l'Armée de Terre en matière de gestion du stress et dans l'intérêt de l'Armée de l'Air, il lui est demandé de développer une formation spécifique pour gérer le stress opérationnel ceci afin :

- d'aider les militaires à gérer leur stress, en opération mais aussi dans leur quotidien ;
- de contribuer aux formations des facteurs humains auprès des pilotes militaires.

Les Techniques d'Optimisation du Potentiel relèvent de la préparation mentale, elles ont une approche pédagogique et préventive. Elles représentent des moyens et des stratégies mentales qui permettent à chacun de mobiliser au mieux ses ressources en fonction des exigences de la situation rencontrée pour y faire face et s'y adapter rapidement, ainsi que pour atteindre ses objectifs. La méthode regroupe un ensemble de techniques relevant d'une approche pédagogique et à des procédés tels que la respiration, la relaxation et l'imagerie mentale. Elles doivent répondre à différents critères.

Les TOP sont applicables en tous lieux et toutes circonstances, atteindre le plus grand nombre de personnels, s'adresser à des personnes qui souhaitent disposer de moyens psychologiques pour s'adapter rapidement aux diverses situations contraignantes rencontrées. Ces exercices techniques doivent être brefs, de une à dix minutes, et personnalisables par chacun.

L'objectif de l'enseignement des TOP est qu'elles puissent être mises en œuvre aussi bien sur le terrain que dans une salle de sport. Ainsi les individus formés et autonomes, peuvent utiliser les bons outils lorsqu'ils en ressentent le besoin, sur le terrain ou ailleurs, et trouver les solutions qui leurs correspondent.

Les bienfaits de la mise en action des TOP sont multiples telles que l'optimisation de la récupération physique et mentale après une activité ou en fin de journée, et la dynamisation physique et psychologique avant une activité. Elles apprennent à gérer les temps d'activité et de repos, mais aussi des outils efficaces pour se motiver et lutter contre le découragement, ainsi que pour s'adapter à son environnement et donc pour gérer le stress. Certaines techniques permettent de développer les aptitudes cognitives, motrices et techniques et facilitent les apprentissages. Par ailleurs, elles aident à la prise de décision. Leur entraînement et leur pratique en collectif favorisent la communication au sein du groupe et la cohésion.

Ces techniques sont pertinentes dans le milieu professionnel mais aussi à titre personnel pour gérer les événements de la vie quotidienne. Les TOP sont tout à fait propices au bien-être des personnels.

Afin de gérer des problèmes face à la charge de travail, pour faire face aux situations d'urgence et de stress, les Techniques d'Optimisation du Potentiel sont aujourd'hui largement adoptées dans l'Armée, la Police, dans des entreprises de divers secteurs et pour la préparation mentale des sportifs de haut niveau. L'armée est une représentation de la population jeune active. La variété y est grande en termes de métiers, de personnalités et sur le plan hiérarchique. Il en est de même chez les sapeurs-pompiers professionnels et volontaires, où chacun est amené à gérer des situations complexes. Dans nos actions opérationnelles quotidiennes ressortent deux grands facteurs de contre-performances : le stress et la fatigue. Les TOP proposent des outils faciles à appréhender qui accélèrent l'adaptation aux exigences de la situation.

Les TOP permettent d'apprendre à mieux se connaître pour mobiliser nos ressources psychocognitives, physiologiques et comportementales afin de gérer notre charge de travail et d'atteindre

---

<sup>3</sup> Édith Perreaut-Pierre - "Sophrologie et performance sportive, Guide pratique", Amphora, 1997, et "Gestion mentale du Stress", Amphora 2000.

nos objectifs. Pour cela il est nécessaire d'apprendre à optimiser sa récupération physique et mentale en gérant ses rythmes activité / repos, à se motiver ou à se remotiver, et à réguler son niveau d'énergie en fonction de ses objectifs et des contraintes externes, et ainsi être en mesure de s'adapter aux situations nouvelles, complexes ou stressantes.

Les TOP développent trois axes qui sont la récupération, la dynamisation, et la régulation pour agir en zone d'activation optimale via les procédés tels que la respiration, la relaxation, l'imagerie mentale et le dialogue interne. En effet, la respiration contrôlée permet aussi bien l'apaisement que la dynamisation ou la prise en compte des émotions. Les techniques d'imagerie mentale d'anticipation positive est un processus de dynamisation visant à se motiver ou se remotiver. La confiance en soi est ainsi renforcée. Les protocoles de régulation du niveau d'activation concernent la gestion du stress. Il s'agit de se maintenir dans un état optimal de performance.

Les Techniques d'Optimisation du Potentiel ne sont pas magiques mais aident les stagiaires à définir un projet global comme la préparation d'un examen. Ces techniques permettent à chacun de recourir à une boîte à outils de façon autonome. Après avoir été assimilés, leur mise en pratique dure de quelques secondes à dix minutes maximums. Il s'agit à la fois de maximiser la performance opérationnelle et toutes les actions qui permettent de bien vivre.

Ces techniques sont très simples. Elles sont utilisables en tous lieux et dans toutes les circonstances, le but étant de pouvoir les mobiliser rapidement. Les Techniques d'Optimisation du Potentiel permettent de rester motivé et performant de façon durable, tout en préservant sa santé.

Les Techniques d'Optimisation du Potentiels permettent d'améliorer les conditions de sommeil, de favoriser la confiance en soi, la prise en charge de soi-même, de se responsabiliser. Au quotidien, les TOP sont une aide à la préparation aux examens, à la récupération, au développement du schéma corporel et la mémorisation, elles ont un gros impact dans l'apprentissage sportif. Elles s'adressent à tout le monde, à tous les âges, à tout milieu professionnel et permettent réellement d'appréhender les événements, quels qu'ils soient de manière positive dans l'unique but de favoriser le mieux-être.

### **3. Comment ces techniques fonctionnent-elles ?**

Les TOP se fondent sur plusieurs principes de base adaptés à la problématique de terrain. Ces techniques sont avant tout fondées sur la respiration et la relaxation qui ont prouvé leur grande efficacité dans leur capacité à libérer l'énergie et à rendre le cerveau disponible à l'imagerie mentale. La bonne intégration des TOP doit respecter certaines exigences :

- être accessible à tous ;
- être personnalisable afin de garder que ce qui marche pour soi ;
- être brève dans son exécution ;
- être exécutable en tout lieu et en toutes circonstances.

Avec une pratique régulière et appliquée, les TOP apportent de nombreux bénéfices :

- un apprentissage favorisé ;
- une meilleure concentration ;
- une motivation accrue ;
- une meilleure confiance en soi ;
- une meilleure cohésion de groupe ;
- une meilleure gestion du stress et de la pression.
- une meilleure gestion du sommeil et de la fatigue physique et nerveuse ;
- une amélioration de la communication.

Les TOP sont aussi une philosophie de vie, une habitude, un moyen de se reposer quand on le peut, de se dynamiser quand il le faut et de se réguler quand on le doit. Novateur mais pas vraiment nouveau, l'objectif est d'assimiler des pratiques, adaptées et simples et de devenir rapidement autonome. Cette méthode est un mélange des avantages de la sophrologie (méthode d'Alfonso Caycedo), de la PNL (Programmation Neuro Linguistique de Bandler et Grinder), de l'hypnose Eriksonienne (l'hypnotiseur

Milton Erikson), de la respiration (proche du Pranayama ou yoga respiratoire), du Hatha yoga (un type de yoga postural), et du yoga Nidra (le yoga des rêves). L'ensemble de ces techniques rassemblées dans un canevas simple et précis qui rassemble respiration, relaxation, imagerie mentale et dialogue interne.

- ✓ **La respiration** : les premiers apprentissages commencent par la respiration qui est notre base physiologique et émotionnelle. Les amplitudes, durées, intensités de nos inspirations et de nos expirations ont une influence directe sur nos rythmes biologiques (rythme cardiaque, tension artérielle, température corporelle...) et nos émotions. Le système fonctionne dans les deux sens, c'est-à-dire que les émotions peuvent également influencer nos rythmes biologiques et notre respiration.
- ✓ **La relaxation** : puis vient un apprentissage de différents outils pour la relaxation ou à l'inverse pour la dynamisation. Il faut être capable de se relaxer mais aussi de se dynamiser physiquement ou mentalement pour une échéance immédiate ou ultérieure. Il existe plusieurs types de relaxations le but étant de trouver celle qui nous correspond le mieux.
- ✓ **L'imagerie mentale et dialogue interne** : enfin le travail de préparation mentale que l'on peut se faire à soi-même afin de se donner de bonnes habitudes ou de chasser les mauvaises.

#### **4. S'entraîner à la préparation mentale pour compléter son entraînement physique et parfaire sa sécurité professionnelle**

Entraîner c'est avoir l'épreuve du réel c'est-à-dire qu'il y a toujours quelque chose qui dysfonctionne, qui échappe, que l'on ne maîtrise pas, car on fonctionne avec de l'humain. Les sportifs ont une vie personnelle, d'autres aspirations, états de fatigue ; des variables difficiles à contrôler comme le psychologique. Ces éléments sont comparables dans la corporation des sapeurs-pompiers au quotidien et en opérations de secours.

##### ❖ **Le concept de la performance**

Les dimensions à prendre en compte pour la performance sont les caractéristiques de l'entraînement, la place de la composante psychologique dans la préparation de l'agent, la dynamique collective, les stratégies psychologiques (managériales), la prise en compte du mental dans toutes les dimensions de son environnement professionnel.

##### ❖ **La gestion du stress**

Le stress est la résultante d'un phénomène de transaction entre l'individu et l'environnement. Il dépend de la lecture qu'en fait le sujet, de son évaluation en 2 phases :

- Évaluation primaire : stress perçu, évaluation de la situation.
- Contrôle perçu : évaluation du sujet sur ses propres capacités.

Si le stress perçu et le contrôle perçu sont positifs, le stress diminue. Si le stress perçu est positif et le contrôle perçu est négatif, le stress augmente. Le stress est l'écart entre le niveau du stress perçu et du contrôle perçu. L'estime de soi et la confiance vont jouer sur la résultante. Le stress est très subjectif.

##### ❖ **La concentration**

Le stress a des conséquences sur la concentration et la tension et donc des coûts relationnels sur la motivation. La concentration est capitale. Celle-ci explique en grande partie la réussite. La définition pratique de la concentration comporte deux parties : la focalisation de l'attention sur les informations pertinentes qui émanent de l'environnement et le maintien de cette focalisation. La concentration doit faire l'objet de l'entraînement, elle ne s'improvise pas.

##### ❖ **La préparation mentale**

Les sportifs doivent constamment se concentrer sur leurs performances. La concentration est primordiale lors de la pratique d'un sport. Cependant, le stress, la peur et la nervosité sont 3 aspects influençant la productivité à l'entraînement et les performances. Quoi faire pour améliorer la préparation mentale ?

La préparation mentale s'inscrit au même titre que le développement des qualités physiques et des habiletés techniques. Elle a pour objet d'aider le sportif à mieux aborder l'activité, ses compétitions, à supporter le stress, à le galvaniser et à utiliser ses propres atouts compte tenu de sa personnalité. Parmi les activités et outils à disposition du préparateur mental nous avons : les techniques d'autosuggestion, l'imagerie mentale, les techniques de relaxation, l'intelligence émotionnelle, les arts martiaux, la sophrologie, etc...

La préparation mentale vise le développement d'habiletés mentales de base, de performance et facilitatrices par le biais de techniques telles que la fixation de buts, l'imagerie mentale, la relaxation et le contrôle de la pensée.

#### ❖ **La sophrologie**

En sport, un travail en sophrologie se décompose en trois étapes :

- S'approprier les méthodes de relaxation pour récupérer plus vite et plus efficacement ;
- Utiliser l'état de conscience modifiée, entraîné par la relaxe pour travailler des gestes techniques, visualiser des parcours et des enjeux, améliorer ses habiletés mentales pour favoriser l'apprentissage et la progression ;
- Apprendre à se positionner sereinement face aux événements, dans une attitude d'affirmation de Soi et de confiance. Mieux se connaître, physiquement et psychologiquement.

#### ❖ **L'aspect important de la préparation mentale chez le sportif**

*« Quelques fois, dans certaines circonstances, on pense avoir une limite. On essaye de l'atteindre, on la touche et on croit y être. Mais quand on est à la limite, quelque chose se passe et on sent qu'on peut aller un peu plus loin, grâce à notre force mentale, notre détermination et notre expérience aussi. »<sup>4</sup>*

Cette sensation, tous les sportifs l'ont connue à un moment, soit pendant un entraînement ou une compétition. Cet état ou le concept de Flow, c'est d'être « en pilotage automatique », un état de réussite majeur en prise directe avec le réel, facile et économique, où chaque action est pertinente et où les erreurs sont presque inexistantes.

Depuis 30 ans, on a constaté que le mental était un paramètre important pour la réussite. La performance sportive est une conception pluridimensionnelle, du fait de l'action concertée et convergente des nombreux facteurs contribuant tous à la réalisation. Le bien-être est une conception qui va englober beaucoup de paramètres psychologiques. C'est avec l'addition de ces résultantes que l'on peut améliorer le comportement d'un sportif.

Cette présentation, la plus exhaustive possible permet de comprendre l'intérêt apporté à ces techniques par les sportifs afin d'optimiser leurs gestions du stress et leurs performances. Face au stress ressenti par les militaires avant, pendant et après leurs missions opérationnelles, l'intérêt qu'ils ont su porter à ses techniques pour les adapter à leurs environnements semble tout à fait pertinent et compréhensible. L'ensemble des résultants et la demande croissante à leur enseignement pour une utilisation de plus en plus développée justifient de leurs réelles efficacités. Le lien démontré entre

---

<sup>4</sup> A. Senna - A l'occasion des qualifications du Grand Prix de Monaco - 1988

mondes sportifs et pédagogies invite à s'intéresser au duo possible de l'institution des sapeurs-pompiers entre les spécialistes EAP et les TOP soutenus par le SSSM.

### **5. Les TOP en temps de crise sanitaire COVID19**

En cette période de confinement qui a touché la France entière, l'Armée de l'Air<sup>5</sup> a su proposer aux familles de militaires des séances de TOP exercées seul ou en famille pour supporter au mieux ce rythme national si particulier. Ces séances étaient basées sur une approche pédagogique visant à transmettre aux militaires un ensemble de moyens d'autogestion de leurs états de fatigue ou autres tensions émotionnelles impactant leurs capacités physiques, psychiques, leurs comportements, leurs prises de décision, et leurs performances. Cette réponse pragmatique, simple et efficace a aidé les militaires et leurs familles à gérer la crise et l'adaptation au contexte quotidien, avec pour objectifs de :

- Mieux gérer les temps d'activité et de repos ;
- Se motiver, lutter contre le découragement ;
- Réguler les états de stress ;
- S'adapter à son environnement ;
- Aborder positivement les événements ;
- Améliorer et renforcer la connaissance de soi.

En zone de défense Est, avec la Gendarmerie, des instructeurs TOP ont proposé des séances de récupération psychophysologique et de préparation mentale à destination des personnels soignants, fortement sollicités pendant la crise de la Covid-19. Face à une crise à durée indéterminée, avec une évolution incertaine, une accumulation de fatigue, dans une nouvelle organisation, avec de nouvelles équipes, ces personnels se sont confrontés à une situation similaire à celle de soldats en opération. Ils ont mis à leur disposition le savoir-faire militaire dans les situations de crise, à travers des outils permettant de gérer la fatigue physique, mentale et émotionnelle. Leurs techniques ont permis une récupération avec des exercices allant de 5 à 25 minutes maximum, et de retrouver 100 % de leurs capacités lorsqu'ils étaient exposés à une situation stressante. Au début du confinement, la formation était axée sur des séances de récupération psychophysologique face à la fatigue physique et mentale accumulées. Par la suite ils ont poursuivi avec la mise en pratique de séances de renforcement positif face aux comportements d'adaptation, rapidité de réorganisation des services, solidarité dans les équipes, capacité à évoluer en situation de risque vital, et capacité à tenir. En fin de crise, les TOP étaient axées sur la projection mentale pour gérer au mieux la transition, le retour à une activité plus classique, avec un relâchement à anticiper. Les effets ressentis par les personnels sont unanimes : disparition des tensions musculaires, retour d'un sommeil plus apaisé, une attention accrue.

### **6. Le bénéfice de l'enseignement des TOP chez les sapeurs-pompiers**

Les techniques d'optimisation du potentiel s'intègrent dans une approche globale de l'individu. Elles optimisent les compétences et savoir-faire acquis lors des formations professionnelles pour mener à bien les missions dans un état de bien-être psychologique. Les TOP regroupent différentes techniques, adaptées aux situations diverses que l'agent peut être amené à rencontrer, en opération comme en management :

- avant la mission, les techniques de régulation permettent d'optimiser les compétences et savoir-faire acquis ;

---

<sup>5</sup> Présentation de l'outil de préparation mentale TOP utilisé dans l'armée de l'air : <https://www.youtube.com/watch?v=gZ9rBxQ9bG0>

- pendant la mission, les techniques de dynamisation aident à mobiliser ses capacités physiques et psychologiques au bon moment ;
- après la mission, les techniques de récupération favorisent le retour au calme, et permettent de régénérer l'organisme.

Le rôle d'un formateur TOP serait de faire connaître ces outils. Par la suite à chacun de les personnaliser, de les adapter à ses besoins pour utiliser la bonne technique au bon moment en toute autonomie.

Les TOP relèvent d'un travail par le sujet lui-même qui doit adhérer à la démarche pour se former, s'entraîner et utiliser la méthode dispensée par les encadrants TOP chargés de la formation et des entraînements dirigés, mais aussi du service de santé initié à ces techniques qui pourra soutenir l'action des encadrants, les conseiller et orienter éventuellement les sujets.

Les TOP nécessitent, comme pour la préparation physique et la formation professionnelle, un entraînement régulier. Elles ne représentent pas des "trucs" magiques.

Les TOP permettent une optimisation de la récupération physique et mentale post-mission ou en fin de journée mais aussi une dynamisation physique et psychologique avant une activité. Leur maîtrise facilite la gestion du stress et permettent de développer les aptitudes cognitives, motrices et techniques. Par ailleurs, elles aident à la prise de décision. De plus, l'entraînement et la pratique en collectif favorisent la communication au sein du groupe et la cohésion.

A titre personnel, les TOP sont également utiles pour gérer les événements de la vie quotidienne et influe sur bien-être des personnels pour :

- Réguler son niveau d'énergie au cours de la journée ;
- Améliorer la connaissance de soi ;
- Se motiver ou se remotiver ;
- Apprendre à faire des choix et à les assumer ;
- Accélérer l'adaptation à toute situation nouvelle, complexe ou stressante,
- Gérer les imprévus et aléas ;
- Faciliter la prise de décision en situation stressante ;
- Optimiser sa récupération physique et mentale ;
- Se préparer aux épreuves (interventions orales, entretiens professionnels, compétitions, examens, traitements médicaux...);
- Gérer les situations à risque ;
- Participer à la gestion de crises ;
- Améliorer la cohésion des équipes en favorisant les relations interpersonnelles ;

Jusqu'en 2010, le CNSD formait en moyenne une dizaine de moniteurs et d'instructeurs par an. En 2019, ils étaient près de 150 à suivre cette formation afin de pouvoir transmettre leurs savoirs dans toutes les unités militaires. L'Armée française a su développer une expertise dans ce domaine et formerait des militaires belges et luxembourgeois.

Cette expérience, reprise dans le monde privé, est devenue un argument commercial pour des coachs en bien-être à des cadres et managers à la recherche de nouveaux moyens pour gérer la pression quotidienne au travail et parfaire leur management.

Si cela marche pour un soldat en tous lieux, pourquoi cela ne fonctionnerait-il pas pour un sapeur-pompier en et hors intervention ?

A l'identiques des sportifs, des pilotes ou des militaires, le développement des Techniques d'Optimisation du Potentiel doit répondre à différents critères. Elles doivent être pratiques et applicables en tous lieux et toutes circonstances, dès que le besoin s'en fait ressentir, sur le lieu de travail ou en opération, pour atteindre le plus grand nombre de personnels et développer la cohésion du groupe. Ces techniques s'adressent à des personnes souhaitant disposer de moyens leur permettant de s'adapter rapidement aux diverses situations contraignantes qu'elles sont amenées à



vivre. Les TOP doivent être faciles et accessibles au plus grand nombre, et personnalisables par chacun afin qu'elles puissent convenir à un maximum. Elles doivent être simples et brèves, de une à dix minutes. De fait, cette méthode ne peut s'inscrire que dans un champ pédagogique.

L'apport de cette formation dans notre institution apporterait aux agents des bienfaits non négligeables.

- Avant de partir en opération, ils pourront avoir recours à des techniques de régulation afin de mieux préparer leur intervention.
- Pendant, les techniques de dynamisation les aideront à mieux se maîtriser, afin d'être plus efficaces.
- Au retour, des techniques de récupération les aideront à se remettre en condition plus rapidement et plus efficacement.

Les TOP pourraient être employées à différents moments d'une opération, en fonction des besoins ressentis par les agents. En anticipation, avec les techniques liées à la projection mentale, l'agent peut visualiser en esprit l'ensemble d'une opération ou un moment clé de celle-ci. C'est un moyen pour favoriser la mémorisation des étapes à franchir, qui permet de gagner en efficacité de réalisation, d'éviter les oublis ou encore de repérer immédiatement les cas non conformes qui pourraient se présenter. Si c'est un moment précis qui réclame une attention particulière, ces exercices de projection pourront faire gagner de la confiance. L'association entre cette pensée et un rythme de respiration précis pourra aider l'agent à accomplir sa tâche. Pendant l'intervention ce sont des problématiques liées à la fatigue, physique et mentale, qui ressortent. La pratique d'exercices de respiration peut contribuer à la récupération musculaire, surtout lorsqu'un agent est exposé à un stress important. Elle peut aussi améliorer le niveau de conscience, en augmentant l'oxygénation du cerveau. Comme lors d'un effort physique, la répétition de différents types de respirations adaptées à des problématiques spécifiques contribuera à des réflexes favorables. Un pratiquant régulier de ces techniques pourra associer un certain rythme respiratoire à l'accélération ou à la récupération dans l'effort, à la reprise de contrôle face à une situation de panique ou encore à la relaxation après une crise de stress. Pour être maîtrisées, les TOP demandent, comme n'importe quelle technique, une pratique régulièrement afin de pouvoir les mettre en application instinctivement lors d'une situation opérationnelle.

La formation pour des sapeurs-pompiers s'articulerait autour de :

- la formation aux activités physiques qui doit permettre l'acquisition puis le maintien d'une condition physique suffisamment élevée pour pouvoir appréhender la diversification des missions de sécurité civile ;
- la formation technique professionnelle assurée par des personnels spécialisés permet d'acquérir les techniques communes et spécialisées ;
- la formation au commandement opérationnel, assurée par les cadres disposant d'une solide expérience de commandement opérationnel et managériale pour permettre d'être apte à commander en développant des compétences en matière de leadership, d'esprit d'initiative et de gestion de projet .

Ces formations peuvent être complétées par un apprentissage aux Techniques d'Optimisation du Potentiel (TOP). Ce domaine de formation pourrait se développer sur différents niveaux :

- une formation initiale dispensée au profit de tous les personnels (SPP, SPV et PATS) ;
- une formation de spécialistes TOP au sein de la filière EAP ;
- un maintien des acquis régulier.

À ce jour, les TOP sont actuellement enseignées et appliquées dans nombres d'écoles militaires, de Polytechnique à Saint Maixent, de l'École de l'Air au CNEC, de la Police Nationale et dans des centres de formations civils. Elles constituent un outil simple et magnifique au service de l'humain ; outil qui

favorise et facilite la prise de décision, qui optimise la réussite de chacun et qui permet ainsi de créer ou renforcer la synergie du groupe. Ces techniques sont considérées et utilisées aujourd'hui comme des outils de facilitation en termes de communication, de management et de coaching. Elles s'exportent au sein de grands groupes, comme EDF nucléaire, et de grandes fédérations sportives.