

# FORMATION INITIALE AUX TOP (FI-TOP)

Techniques d'optimisation du potentiel

La préparation psychologique ou la formation initiale aux TOP (FI-TOP) s'adresse à tous. Elle est destinée à faire découvrir des techniques qui permettent de réagir efficacement et de façon adaptée dans diverses situations auxquelles le militaire peut être confronté lors de ses missions opérationnelles mais aussi dans la vie professionnelle et personnelle.

Cette formation a été initiée par l'école interarmées des sports (EIS) dans les années 90 à partir du concept de préparation mentale du sportif. Ces principes ont été progressivement adaptés à des domaines de la préparation opérationnelle comme la formation et l'entraînement des pilotes de l'armée de l'air.

Dans la préparation d'un militaire en opération au même titre que celle d'un sportif de haut niveau, on doit considérer : la préparation physique, la préparation technico-tactique et la préparation psychologique ou les TOP.

La directive relative à l'apprentissage des TOP de l'armée de terre définit les TOP comme « une aide à la gestion du stress et s'appuie sur le postulat suivant : toute récupération physique valorise les capacités psychologiques du combattant et inversement. Etant entendu qu'en situation extrême, l'usure psychologique impacte la condition physique et fragilise les capacités opérationnelles.

La prévention des difficultés rencontrées sur les théâtres d'opérations impose d'agir en amont afin de bénéficier avec efficacité de ces techniques au moment de la mission ».

## DEFINITIONS

Le champ d'application des TOP est strictement pédagogique (recouvrante). Cette préparation mentale sur la forme « optimisation » est enseigné par un moniteur ou un instructeur TOP. Le psychologue interviendra plutôt sur le fond ou dans sa partie réparation (découvrante/thérapeutique).

Les TOP font appel aux procédés de base que sont la respiration, la relaxation et l'imagerie mentale. Elles sont praticables en tous lieux et toutes circonstances et peuvent être divisées en trois catégories :

**Les techniques de prévention et régulation.** Elles permettent d'aborder avec un niveau d'anxiété adapté, une activité à réaliser. L'objectif est de développer chez le sujet des moyens de faire face à des situations de stress. Le sujet est entraîné à reconnaître ses manifestations spécifiques d'anxiété dès qu'elles commencent à se manifester (fréquence cardiaque accélérée, mains moites, etc..) et à partir de cette reconnaissance, les techniques vont lui permettre d'acquérir un conditionnement comportemental positif pour contrôler la situation.

**Les techniques de dynamisation** qui permettent de se préparer pour agir et de mobiliser l'énergie (physique et/ou psychique) nécessaire à la mission.

**Les techniques de récupération.** Elles favorisent le « retour au calme » après une action, une mission ou en fin de journée. Elles induisent une hypovigilance et une hypotonie musculaire « réparatrices ».

## **FORMATION INITIALE AUX TOP (FI-TOP)**

Le contenu de la formation initiale aux TOP (FI-TOP) comprend au minimum 10 heures de cours théoriques complétés de séances pratiques sous la responsabilité d'un moniteur ou d'un instructeur TOP (*circulaire n° 8378 du 17 juillet 2012 relative à la formation et à l'enseignement des techniques d'optimisation du potentiel au sein des forces armées*).

Cette formation à vocation pédagogique permettra d'agir efficacement et de façon adaptée, dans les diverses situations auxquelles toute personne peut être confrontée. La formation aux TOP doit permettre :

- d'optimiser la récupération physique et mentale ;
- de se préparer à l'action, de se dynamiser physiquement et psychologiquement avant une activité, de mieux gérer les temps d'activité et de repos ;
- de se motiver, de lutter contre le découragement ;
- de réguler les états de stress ;
- de s'adapter à son environnement ;
- d'aborder positivement les événements ;
- d'améliorer et de renforcer la connaissance de soi ;
- de renforcer et de développer les aptitudes motrices, techniques et cognitives (concentration, attention, mémorisation) favorisant l'apprentissage ;
- d'aider à la prise de décision ;
- de favoriser la communication, la cohésion et la synergie au sein du groupe.

## **Contenus de la formation initiale en TOP (6 thèmes)**

Thème 1 - Les généralités sur les TOP (1 h)

Thème 2 - La respiration contrôlée (1 h)

Thème 3 - La récupération (2 h)

Thème 4 - Les techniques de dynamisation, la motivation et la préparation à l'action (2 h)

Thème 5 - Le stress et les techniques de gestion du stress (2 h)

Thème 6 - Le sommeil, la vigilance (2 h)

## **5 Séances de 2 heures**

Les séances auront lieu... (dates et lieu à définir)

- 1 - Sommeil / Stress / Etat modifié de la conscience (EMC)
- 2 - Les différentes techniques qui induisent un EMC
- 3 - Induction et approfondissement / Signe-signal / Ancrage / Lieu secure
- 4 - L'acceptation progressive / La projection mentale de la réussite (PMR)
- 5 - La relaxation dynamique ou la dynamisation psycho-physiologique (DPP)

**Méthodes et moyens pédagogiques** : apports théoriques et pratiques

La FI-TOP est sanctionnée par une attestation délivrée par le moniteur ou instructeur TOP en charge de la formation.

## **Inscription**

SLT de réserve **Philippe LHUILLIER** au CMA de Besançon

06 83 28 34 66 / [lhuillier@sfr.fr](mailto:lhuillier@sfr.fr)

*Psychologue clinicien et du sport*

*Conseiller à la Direction Régionale de la Jeunesse et des Sports de Besançon*

*Moniteur diplômé d'Etat parapente*