



UNE RÉPONSE ADAPTÉE AUX DÉFIS DU CORPS MÉDICAL

Pour les médecins, les infirmiers et infirmières, les aide-soignants ou l'encadrement, les Techniques d'Optimisation du Potentiel (TOP) apportent des réponses rapides, concrètes et faciles à mettre en oeuvre pour faire face aux situations stressantes du monde médical.

Les TOP favorisent l'autonomie émotionnelle, mentale et physique des personnels soignants et ouvrent de nouveaux outils de préparation et de gestion du stress aux équipes.

Ces méthodes éprouvées dans de nombreux secteurs, sont désormais accessibles aux professions socio-médicales.

Catherine DUEZ-JUBAULT PRATICIENNE TOP

86 rue des Erables - 69380 Alix
06 82 36 09 15
catherine.duez-jubault@toptimum.fr
www.toptimum.fr



TECHNIQUES D'OPTIMISATION DU POTENTIEL

Une méthode certifiée par l'armée française



TOPTIMUM

© 2021 TOPTIMUM - TOUS DROITS RÉSERVÉS.

TOP

FAVORISER LA
RÉCUPÉRATION

Micro-sieste ou
relaxation durant une
pause pour recharger
les batteries

Respiration relaxante
pour un retour au
calme durant la
transition
travail/domicile

Projection mentale de
la réussite pour trouver
de la sérénité dans
l'accompagnement des
malades et des familles

DÉVELOPPER
LA COHÉSION

Dynamisation psycho-
physiologique pour se
préparer à travailler en
équipe

Pré-activation mentale
pour se préparer à
mobiliser ses capacités
afin de gérer les
conflits (malades,
familles, collègues,
hiérarchie...)

GÉRER LE
STRESS

Respiration relaxante
pour baisser le niveau
de stress lors d'un pic
d'activité

RENFORCER LA
CONFIANCE EN
SOI

Projection mentale de
la réussite pour se
donner les moyens de
contribuer
efficacement au sein
de l'équipe, prendre
des initiatives...

SE DYNAMISER
AVANT UNE
ACTION

Pré-activation mentale
pour aborder un sujet
sensible avec les
familles

AMÉLIORER
SOMMEIL ET
VIGILANCE

Renforcement positif
pour aborder
sereinement les aléas
de sa journée de travail

Respiration
dynamisante avant un
acte médical délicat
pour mobiliser ses
capacités d'adaptation

Relaxation pendant une
pause afin de récupérer
l'énergie nécessaire
pour la suite de la
journée ou de la nuit

Pause redynamisante
pour maintenir un sens
de l'observation aigu et
être réactif

**QUELQUES EXEMPLES
D'APPLICATION TOP AU
MONDE MÉDICAL**