



## UNE RÉPONSE ADAPTÉE AUX DÉFIS DE L'ENSEIGNEMENT

Pour les élèves, le corps professoral 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 de l'apprentissage à l'école.

Les TOP favorisent l'autonomie émotionnelle, mentale et physique des élèves et ouvrent de nouveaux outils de préparation et de gestion du groupe aux enseignants.

Ces méthodes éprouvées dans de nombreux secteurs, sont désormais accessibles au monde de l'enseignement.

### Catherine DUEZ-JUBAULT PRATICIENNE TOP

86 rue des Erables - 69380 Alix

06 82 36 09 15

[catherine.duez-jubault@toptimum.fr](mailto:catherine.duez-jubault@toptimum.fr)

[www.toptimum.fr](http://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 pour  
recharger les batteries  
après la pause de midi

Respiration relaxante  
pour un retour au  
calme après une  
récréation

Projection mentale de  
la réussite pour trouver  
de la sérénité dans la  
préparation aux  
examens

DÉVELOPPER  
LA COHÉSION

Dynamisation psycho-  
physiologique pour se  
préparer à une activité  
de groupe (séance de  
sport, TP...)

GÉRER LE  
STRESS

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

Respiration relaxante  
pour baisser le niveau  
de stress avant un oral

RENFORCER LA  
CONFIANCE EN  
SOI

Projection mentale de  
la réussite pour se  
donner les moyens de  
participer dans un  
groupe, prendre des  
initiatives...

SE DYNAMISER  
AVANT UNE  
ACTION

Pré-activation mentale  
avant d'entrer en classe  
pour mobiliser ses  
capacités d'adaptation

FAVORISER  
L'APPRENTISSAGE

Renforcement positif  
pour aborder une  
situation stressante  
comme un examen, une  
inspection...

Respiration  
dynamisante avant une  
activité physique

Respiration régulatrice  
pour adapter ses  
émotions et son niveau  
d'engagement

Imagerie mentale de  
situations positives qui  
favorise les  
apprentissages et la  
performance

**QUELQUES EXEMPLES  
D'APPLICATION TOP À L'ÉCOLE**