



TOP
TEAMS

Récupération psycho-physiologique & Préparation mentale des personnels soignants
Les Techniques d'Optimisation du Potentiel ® (TOP)
sont mises gratuitement à votre disposition

contact@rend-fort.com _ 01 84 27 09 80 _ www.rend-fort.com

TOP TEAMS : COMMENT ÇA MARCHE ?



Pendant la crise Covid-19, le collectif Rend-Fort TOP Teams se met gratuitement à votre disposition pour vous accompagner, en distanciel comme en présentiel, en vous proposant en premier lieu des séances TOP Teams de Récupération psycho-physiologique et de Préparation mentale issus des Techniques d'Optimisation du Potentiel ® (TOP) développées au sein des Armées françaises.

Cliquez pour voir la vidéo : [ICI](#)

Notre but

Aider les personnels soignants à tenir mentalement, émotionnellement et physiquement, à récupérer de la fatigue accumulée, à renforcer leur résilience.

Qui sommes nous

Un collectif coordonné au niveau national rassemblant des praticiens TOP certifiés, formés à la gestion du stress et dont certains ont exercé des fonctions au sein des armées françaises, des psychologues, des médecins, des personnes formées à la méditation et aux neurosciences, des coachs et formateurs professionnels... qui se sont tous engagés à respecter la charte éthique Rend-Fort TOP Teams.

Notre plus-value

Pouvoir compléter de façon très réactive les cellules psychologiques déjà mises en place par un travail d'accompagnement à distance ou in situ.

A très court terme, le collectif TOP Teams sera en mesure de vous proposer des modules d'accompagnement complémentaires (Méditation, Management et Leadership de crise,..) et notamment de vous aider à vous régénérer profondément lors de vos séances TOP Teams qui combinent, entre autres, aides psychologiques et pratiques TOP.

Comment nous joindre

Contactez le coordinateur national Rend-Fort TOP Teams contact@rend-fort.com
01 84 27 09 80 en ayant pris connaissance du questionnaire ci-après.

Structure associative mise sur pied à l'occasion de la crise COVID-19, le collectif Rend-Fort TOP Teams a été initié par Edith Perreaut-Pierre, ancien Médecin en chef du service de santé des Armées et créatrice des Techniques d'Optimisation du Potentiel ® (TOP), Emmanuel de Romémont, Général de corps aérien (2S), et Laurent Sauriat, ancien Expert TOP de l'Armée de l'air et monté avec l'appui de Jennifer Charvolin (Praticien TOP), André Pisani, Sébastien Dupont, et Laurent Rocco (Experts TOP).



TOP
TEAMS

Comment nous traitons vos demandes

Toute demande d'accompagnement collective (8 à 10 personnes maximum en distanciel, 20 personnes maximum en présentiel) ou individuelle est prise en compte dans la journée. Des créneaux d'intervention vous sont très rapidement proposés, en intégrant vos contraintes et vos besoins spécifiques.

Ce que nous apportons concrètement

Une assistance pratique et des interventions rapides, à travers des séances adaptées à votre contexte.

- 1. Météo TOP et prise de conscience de sa respiration (5mn)**
objectif : prise de conscience de son état psychique et physique
lieu : là où vous êtes
position : assis ou debout
bénéfice : prise de recul et intégration de son état réel
- 2. Adapter sa respiration (5-10 mn)**
objectif : expérimenter différentes respirations : apaisante, dynamisante, émotionnelle
lieu : là où vous êtes
position : assis ou debout
bénéfice : gestion immédiate des émotions & relaxation physiologique
- 3. Déconnection flash (5mn)**
objectif : se déconnecter momentanément de son environnement, création de sa bulle personnelle pour se ressourcer
lieu : dans un endroit calme (couloir, salle, balcon...)
position : assis ou debout
bénéfice : « Recharge Batterie », Restauration de capacités cognitives, lucidité améliorée
- 4. Régénération du potentiel opérationnel (25 mn)**
objectif : récupération physique et psychique
lieu : dans un endroit calme (couloir, salle...)
position : assis ou allongé
bénéfice : potentiel et vigilance renforcés et amélioration des relations interpersonnelles
- 5. Gestion positive de la transition (10 mn)**
objectif : récupérer, apprendre à nourrir un feedback positif sur la journée, développer la confiance et l'estime de soi
lieu : à domicile
position : assis ou allongé
bénéfice : Satisfaction du devoir accompli, motivation durable, adhésion au sens de la mission, facilite la récupération physique, qualité du sommeil améliorée
- 6. Projection mentale de la réussite (5 à 20 mn)**
objectif : organisation et gestion de ses ressources
lieu : endroit calme
position : assis
bénéfice : mobilisation / optimisation de ses ressources et des moyens, alignement, efficacité dans l'action et régulation de l'énergie, résilience accrue



TOP
TEAMS

Récupération psycho-physiologique & Préparation mentale des personnels soignants
Mise à disposition gratuite de séances spécifiques d'appuis TOP Teams
contact@rend-fort.com _ 01 84 27 09 80 _ www.rend-fort.com

QUESTIONNAIRE

Ce questionnaire vous est proposé pour mieux vous orienter et ensuite vous accompagner

- A titre individuel A titre collectif

Je ressens de

- la fatigue
- l'angoisse
- la peur
- la solitude

J'ai

- des problèmes de sommeil
- des douleurs abdominales
- des douleurs musculaires
- des douleurs thoraciques
- des maux de tête
- des troubles de la vue
- des sensations d'étouffement
- des difficultés à respirer
- de l'agitation

Je n'ose pas parler à

- ma hiérarchie
- mes collègues
- mes proches

J'ai l'impression

- d'être dépassé.e ou de ne pas être à la hauteur
- de ne pas savoir quoi faire
- d'avoir envie d'abandonner
- de perdre ma motivation
- de ne plus avoir confiance en moi
- de ne plus avoir confiance dans mon environnement professionnel

Autres signes

...

J'ai besoin

- de récupérer
- de mieux dormir
- de retrouver de l'énergie
- d'être écouté.e
- de m'exprimer
- de me ressourcer