LES TOP© À L'HÔPITAL



“Prendre soin de ceux qui soignent”

Michaël Biard - NATUR’O TOP
Techniques d’Optimisation du Potentiel

NATUR’ TOP

LES TOP© : UN OUTIL DE PERFORMANCE DURABLE POUR LES ÉTABLISSEMENTS DE SANTÉ

RÉPONDRE AUX DÉFIS HUMAINS DU SECTEUR SANITAIRE ET MÉDICO-SOCIAL



Les établissements de santé font aujourd'hui face à des enjeux majeurs :

- augmentation de la charge mentale des professionnels
- tensions de recrutement et difficultés de fidélisation
- absentéisme et turn-over élevés
- risques psychosociaux et épuisement professionnel
- nécessité de maintenir la qualité et la sécurité des soins dans un contexte de forte pression organisationnelle.

Dans ce contexte, les Techniques d'Optimisation du Potentiel (TOP) constituent une réponse concrète et immédiatement applicable pour renforcer les capacités d'adaptation des professionnels tout en contribuant à la qualité de vie au travail.

Les TOP© sont une méthode de préparation mentale et de gestion des ressources humaines, conçue pour aider les professionnels à rester performants, lucides et engagés, même dans les situations les plus exigeantes.

UNE MÉTHODE ÉPROUVÉE ET OPÉRATIONNELLE

Développées à partir des connaissances en neurosciences, physiologie du stress et préparation mentale, les TOP permettent aux professionnels d'apprendre à :

- gérer leur stress en situation de travail
- maintenir leur concentration dans les moments critiques
- optimiser leur récupération physique et mentale
- améliorer la qualité de leur sommeil
- renforcer leur motivation et leur engagement
- développer leur capacité d'adaptation face aux changements.

L'approche est pragmatique, non thérapeutique et directement transférable dans le quotidien professionnel.



DES BÉNÉFICES MESURABLES POUR LES ÉQUIPES

PRÉVENIR L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

Les TOP offrent aux soignants des outils simples pour réguler leur niveau de tension et récupérer plus efficacement après les situations émotionnellement exigeantes.

RÉDUIRE L'IMPACT DU STRESS SUR LA PERFORMANCE

En situation de forte charge ou d'urgence, le stress altère les capacités de décision, d'attention et de communication.
Les techniques enseignées permettent de retrouver rapidement un état favorable à la prise de décision.

AMÉLIORER LA RÉCUPÉRATION ET LE SOMMEIL

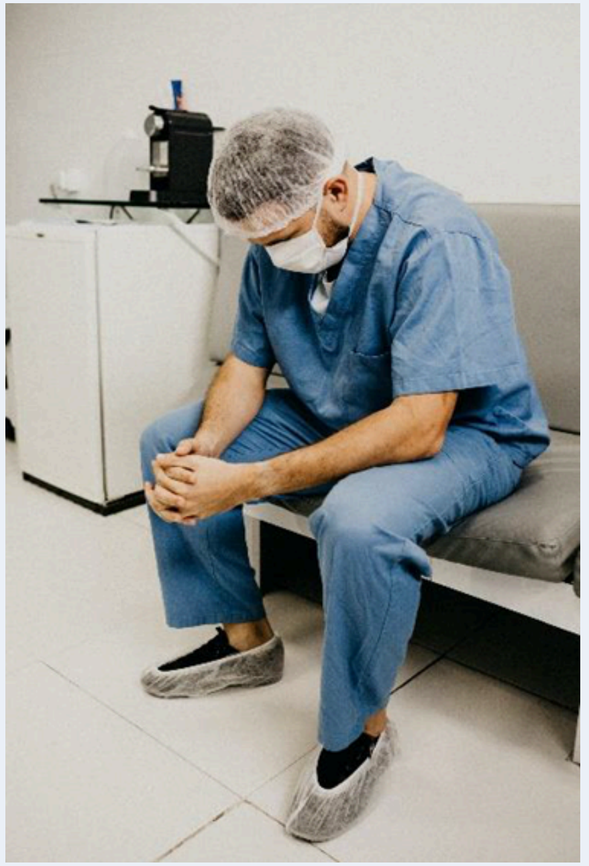
Les TOP apportent des outils concrets favorisant la récupération, la gestion de l'énergie et l'amélioration de la qualité du sommeil, y compris pour les professionnels travaillant en horaires décalés.

UN OUTIL AU SERVICE DE LA QVCT ET DE LA PRÉVENTION DES RPS

L'intégration des TOP dans une démarche de Qualité de Vie et des Conditions de Travail permet de :

- développer l'autonomie des professionnels dans la gestion de leur stress ;
- renforcer les actions de prévention primaire ;
- soutenir les démarches de prévention des risques psychosociaux ;
- améliorer l'engagement des collaborateurs ;
- contribuer à la fidélisation des équipes.

Les TOP s'inscrivent ainsi pleinement dans les politiques de santé au travail et les stratégies d'amélioration continue de la qualité de vie professionnelle.



L’ORIGINE DES TOP©

Les Techniques d'Optimisation du Potentiel ont été développées par le Dr Edith Perreaut-Pierre, médecin militaire, afin d'aider les professionnels confrontés à des environnements exigeants à mieux gérer leur énergie, leur stress et leur capacité d'action.

La méthode s'appuie principalement sur trois procédés d'action :

- la respiration contrôlée, pour réguler le stress et retrouver rapidement un état de disponibilité
- la relaxation, pour favoriser la récupération physique et mentale
- l'imagerie mentale, pour préparer l'action, renforcer la confiance et améliorer l'adaptation aux situations complexes.

Particulièrement adaptées aux métiers de la santé, les TOP font aujourd'hui l'objet d'un ouvrage de référence : « Accompagner les soignants et les aidants avec les Techniques d'Optimisation du Potentiel », coécrit par le Dr Edith Perreaut-Pierre et le Pr Yann Mikaeloff. Cet ouvrage présente les apports concrets des TOP pour les professionnels de santé.





UN EXEMPLE DE JOURNÉE AU CHU NANTES

Dans un contexte de transformation important lié au futur déménagement du CHU de Nantes, cette journée s'est inscrite dans une volonté forte de la cadre supérieure de prendre soin de ses cadres de santé. Soumise à des sollicitations constantes et à une charge mentale élevée, l'équipe a aujourd'hui besoin d'un temps de pause pour mobiliser ses compétences et d'envisager le changement collectivement.

UN PROGRAMME DIVERSIFIÉ ENTRE THÉORIE ET MISES EN APPLICATIONS PRATIQUES

Les thèmes abordés :

- Gestion du stress face à l'incertitude : compréhension des mécanismes du stress et outils de régulation.
- Atelier respiration : expérimentation des différentes méthode pour agir sur le système nerveux autonome.
- Etude du sommeil et de son chronotype : techniques de récupération flash adaptées et conseils pour améliorer son sommeil.
- Exercices pratiques de préparation mentale avant l'action pour mobiliser ses ressources au mieux.
- Travail sur la posture de communication du cadre face aux médiations et conciliations.







FORMATION INITIALE TOP©

Durée : 21h de formation présentielle dans vos locaux ou dans un lieu de stage.
3 jours consécutifs ou intersessions possibles (J1 puis J2 et J3 par exemple)
Participants : groupes limités à 12 personnes pour un accompagnement individualisé
Pré-requis : aucun

Cette formation alterne apports théoriques, exercices pratiques, cas concrets et entraînements supervisés. Chaque module vise une intégration immédiate des outils dans la vie professionnelle.

Contenu des modules :

- Comprendre les fondamentaux des TOP : origine, objectifs, précautions.
- Gérer le stress et les émotions dans un environnement à forte charge mentale.
- Maintenir la motivation dans la durée grâce à des techniques de dynamisation.
- Prévenir et gérer la fatigue avec des outils adaptés aux rythmes circadiens.
- Personnaliser son entraînement mental en fonction de ses besoins et contraintes.
- Intégrer les TOP au quotidien pour favoriser la régularité et la progression.



CONFÉRENCES ET ATELIERS

- Atelier d’une heure environ sur le stress ou le sommeil et la vigilance
- Demi-journée d’initiation à la méthode
- Conférence





CONTACT



Michaël Biard

Après une carrière de 23 ans comme sapeur-pompier professionnel, je transmets mes apprentissages issus des diverses interventions auprès des professionnels de santé.
Spécialiste et formateur TOP.

www.naturotop.fr
06 75 80 36 55
mika@naturotop.fr

NATUR' TOP

NATUR'O TOP

Possibilité de prise en charge QUALIOPI

Qualiopi processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE