

# PRATICIENNE EN TOP

## TECHNIQUES D'OPTIMISATION DU POTENTIEL

### Que sont les techniques d'optimisation du potentiel

Les **Techniques d'Optimisation du Potentiel® (TOP)**, développées par le **Dr. Édith Perreaut-Pierre**, sont des méthodes psycho-corporelles visant à améliorer la gestion du stress, de la fatigue et à optimiser les performances individuelles. Initialement utilisées dans les milieux militaires, les TOP ont été adaptées à d'autres contextes, tels que **le sport, la santé et les entreprises**. Elles reposent sur des techniques de respiration, de relaxation, de concentration et de visualisation, permettant une meilleure gestion émotionnelle et une récupération plus rapide. Ces outils visent à mobiliser les ressources internes pour atteindre des objectifs spécifiques.

Les TOP intègrent plusieurs principes clés. Tout d'abord, **la relaxation** permet de réduire la tension musculaire et d'abaisser l'activation physiologique, favorisant ainsi un état de calme et de détente. **La respiration contrôlée**, souvent combinée à la relaxation, aide à réguler le système nerveux autonome, facilitant un meilleur contrôle des émotions. **La concentration**, quant à elle, permet de canaliser l'attention sur des objectifs précis et d'améliorer la performance cognitive.

Un autre pilier des TOP est l'**imagerie mentale**, ou visualisation, qui consiste à projeter mentalement des scénarios positifs ou des performances futures. Cette technique permet de renforcer la motivation et la confiance en soi, tout en préparant le corps et l'esprit à répondre efficacement à des situations réelles.

Les TOP sont particulièrement utiles dans des **environnements exigeants** où la gestion du stress est cruciale. **Dans les entreprises**, elles sont utilisées pour **améliorer la productivité et le bien-être des employés**. **Dans le sport**, elles permettent aux athlètes de **se préparer mentalement aux compétitions, de gérer la pression et de se récupérer plus rapidement après l'effort**.

En résumé, les TOP sont des techniques complètes et adaptables à divers contextes, offrant un ensemble d'outils concrets pour améliorer la gestion des ressources personnelles, la performance et le bien-être global. Ces méthodes favorisent une approche proactive du stress et permettent aux individus de prendre le contrôle de leur potentiel en mobilisant efficacement leur énergie mentale et physique.

## La formation TOP de Coévolution – catalyseur du vivant

La formation de praticien en **Techniques d'Optimisation du Potentiel® (TOP)** est un programme complet destiné à ceux qui souhaitent acquérir des outils efficaces pour gérer le stress, la fatigue, et améliorer la performance dans divers contextes professionnels. Basée sur des méthodes psychocorporelles validées, la formation permet de développer des compétences en gestion mentale et en régulation émotionnelle, facilitant ainsi l'adaptation aux défis quotidiens.

**Structurée sur 151 heures**, la formation se déroule en plusieurs étapes, alternant **modules théoriques et pratiques**. Les participants apprennent à intégrer les techniques TOP dans leur pratique professionnelle, que ce soit en **coaching individuel, en accompagnement d'équipes, ou dans des situations à haut niveau de stress** (par exemple, dans les entreprises, les milieux sportifs, ou les forces armées). Les techniques enseignées sont applicables à tout type de public, qu'il s'agisse de dirigeants, d'employés, ou d'athlètes de haut niveau.

La formation inclut des modules sur la **gestion du stress**, la **récupération**, la **motivation** et l'**engagement**. Ces thématiques sont approfondies par des exercices pratiques et des études de cas, permettant aux praticiens de mettre en œuvre les techniques apprises dans des contextes concrets. Les participants bénéficient également d'une supervision professionnelle, favorisant un retour sur la pratique et un perfectionnement des techniques acquises.

**Le contenu de la formation couvre l'ensemble des outils TOP**, incluant des techniques de relaxation, d'activation mentale, et d'imagerie mentale, visant à renforcer l'adaptation face à des environnements exigeants. En complément, des sessions de feedback permettent de mieux cerner les besoins des personnes accompagnées, afin de personnaliser les interventions.

Cette formation s'adresse particulièrement aux **professionnels de la santé, du coaching, du sport, et de l'entreprise, cherchant à intégrer une dimension mentale dans leur pratique**. Elle est aussi accessible à des managers, formateurs, ou consultants désireux d'améliorer la performance et le bien-être de leurs équipes.

En résumé, être praticien TOP permet de devenir un expert dans l'accompagnement du développement du potentiel humain. Grâce à une approche holistique mêlant gestion des émotions, motivation, et optimisation des performances, les praticiens TOP sont capables d'apporter un soutien concret et ciblé aux personnes ou groupes confrontés à des défis personnels ou professionnels.

Pour plus d'informations sur cette formation et sur l'inscription, rendez-vous sur le site officiel : <https://www.coevolution.fr/formation-praticien-top/>

## PRATICIEN EN TECHNIQUES D'OPTIMISATION DU POTENTIEL®

*Nous certifions que Audrey FLIPO JELEFF  
a suivi et validé la formation de Praticienne en Techniques d'Optimisation du Potentiel®  
127h (112h en présentiel et 15h en distanciel synchrone) du 14 mai 2025 au 29 novembre 2025*

*A Nanterre, le 1<sup>er</sup> décembre 2025*

**Edith PERREAUT-PIERRE**  
Responsable pédagogique



Mme Audrey FLIPO JELEFF

est encouragée à intégrer les Techniques d'Optimisation du Potentiel® dans sa vie professionnelle et personnelle.

Elle s'engage à maintenir ses compétences en suivant des Supervisions comme prévu dans le parcours de compétences P-TOP et à respecter la charte éthique TOP.

Elle s'engage à utiliser la méthode TOP uniquement dans ses champs de compétence.