

***BULLETIN OFFICIEL DES ARMÉES***



**Édition Chronologique n° 46 du 13 octobre 2016**

PARTIE PERMANENTE  
État-Major des Armées (EMA)

Texte 1

**CIRCULAIRE N° 2894/DEF/EMA/CNSD/EIS/DGF**

relative à la formation et à l'enseignement des techniques d'optimisation du potentiel au sein des forces armées.

*Du 12 juillet 2016*

ÉTAT-MAJOR DES ARMÉES : *centre national des sports de la défense.*

**CIRCULAIRE N° 2894/DEF/EMA/CNSD/EIS/DGF relative à la formation et à l'enseignement des techniques d'optimisation du potentiel au sein des forces armées.**

*Du 12 juillet 2016*

NOR D E F E 1 6 5 1 5 5 5 C

---

*Références :*

Instruction n° 832/DEF/EMA/EMP/4 du 18 juillet 2005 (BOC, 2005, p. 4748 ; BOEM 562.2) modifiée.

Circulaire n° 5832/DEF/EMA/CNSD/BREP du 4 juin 2014 (BOC n° 6 du 5 février 2015, texte 6 ; BOEM 562.2) modifiée.

*Pièce(s) Jointe(s) :*

Dix annexes et sept appendices.

*Texte abrogé :*

Circulaire n° 8378/DEF/EMA/CNSD/EIS/DREP du 17 juillet 2012 (BOC N° 55 du 21 décembre 2012, texte 8 ; BOEM 562.2) modifiée.

*Classement dans l'édition méthodique :* BOEM 562.2

*Référence de publication :* BOC n° 46 du 13 octobre 2016, texte 1.

---

**Préambule.**

La présente circulaire a pour objet de définir les dispositions concernant la formation des techniques d'optimisation du potentiel (TOP) ainsi que les prérogatives attenantes aux titulaires des diplômes de moniteur, instructeur et expert TOP.

Elle précise les niveaux de responsabilité, les formations correspondantes et les organismes au niveau desquels ces formations sont dispensées.

Garant de la politique de formation des TOP, le centre national des sports de la défense (CNSD) est le pôle de compétence reconnu pour ces techniques. À ce titre, il valide les contenus de formation.

Le dispositif de formation identifie différents niveaux de qualification allant de la formation initiale TOP jusqu'à l'expert TOP.

Une réunion annuelle organisée par le CNSD, regroupant le référent et au moins un expert TOP de chacune des forces armées, permet d'assurer une harmonisation et un suivi des évolutions de la filière TOP.

**1. LES TECHNIQUES D'OPTIMISATION DU POTENTIEL.**

**1.1. Le concept.**

Les TOP sont un ensemble de moyens et de stratégies mentales permettant à chacun de mobiliser au mieux ses ressources physiques et psychologiques en fonction des exigences des situations qu'il rencontre.

Elles regroupent un ensemble de techniques cognitives, physiologiques, émotionnelles et comportementales qui fait appel aux procédés de base que sont la respiration, la relaxation et l'imagerie mentale (ou représentation mentale). Chaque technique proposée comporte un ou plusieurs de ces procédés, utilisés suivant différents protocoles établis en fonction de l'objectif recherché.

Ces techniques représentent une « boîte à outils » que chacun personnalisera et adaptera à ses besoins pour utiliser, en toute autonomie, la bonne technique au bon moment. Elles visent à rendre le pratiquant acteur de son apprentissage et conduisent à son autonomie. Les TOP présentent un intérêt dans la gestion du stress opérationnel et quotidien.

Les TOP n'ont pas pour vocation la prise en charge thérapeutique du personnel ayant subi un traumatisme psychique ou développé des réactions pathologiques de stress, ou présentant des troubles psychiatriques. Ce personnel relève d'une prise en charge par des psychologues cliniciens et des psychiatres.

### **1.2. La finalité opérationnelle de la formation.**

La formation aux TOP doit permettre :

- d'optimiser la récupération physique et mentale ;
- de se préparer à l'action, de se dynamiser physiquement et psychologiquement avant une activité, de mieux gérer les temps d'activité et de repos ;
- de réguler les états de stress ;
- de se motiver, de lutter contre le découragement ;
- de s'adapter à son environnement ;
- d'aborder positivement les événements ;
- d'améliorer et de renforcer la connaissance de soi ;
- de renforcer et de développer les aptitudes motrices, techniques et cognitives (attention, concentration, mémorisation) favorisant l'apprentissage ;
- d'aider à la prise de décision ;
- de favoriser la communication, la cohésion et la synergie au sein du groupe.

### **1.3. Les différents niveaux de formation et description de la filière.**

Il existe quatre niveaux de formation qui permettent de valider des niveaux de compétence croissants allant du simple utilisateur de ces techniques au formateur :

- la formation initiale filière-TOP (FI-TOP) ;
- le moniteur TOP ;
- l'instructeur TOP ;
- l'expert TOP.

Par ailleurs, chacune des forces armées est chargée de désigner un référent TOP.

Un référent est un officier du domaine opérationnel, du domaine formation ou traitant du facteur humain. Il a reçu une information sur les TOP (premier module de formation du stage de moniteur TOP). Il est chargé de la coordination et de la mise en place de la politique TOP de son armée d'appartenance. Il est le garant de l'application et de la bonne diffusion de ces contenus dans son armée.

Un schéma de l'organisation de la filière TOP figure en annexe I.

## 2. LA FORMATION INITIALE DES TECHNIQUES D'OPTIMISATION DU POTENTIEL.

### 2.1. Les finalités.

La FI-TOP est destinée à faire découvrir au personnel militaire des techniques lui permettant d'agir efficacement et de façon adaptée, dans les diverses situations auxquelles il peut être confronté lors de ses missions opérationnelles, dans la vie professionnelle mais aussi personnelle.

Il est souhaitable que tout personnel susceptible d'être projeté ait pu bénéficier de cette formation initiale avant un départ en opération extérieure.

### 2.2. Les objectifs généraux de formation.

Objectif n° 1 : faire connaître les TOP, leurs intérêts et leurs limites.

Objectif n° 2 : faire découvrir des techniques simples basées sur :

- le contrôle de la respiration ;
- la relaxation ;
- la dynamisation et la préparation à l'action ;
- la gestion du stress.

### 2.3. La mise en œuvre.

La formation est dispensée au personnel militaire par les titulaires des diplômes de moniteur ou d'instructeur TOP.

Cet enseignement comprend :

- dix heures de cours théoriques et pratiques répartis sur un à quatre mois ;
- un entraînement dirigé par le responsable de la formation TOP ;
- un entraînement personnel.

Les contenus de cette formation sont décrits en annexe II. Cette formation initiale peut être aménagée en fonction des particularités de chacune des forces armées.

### 2.4. Conditions de délivrance de l'attestation.

La FI-TOP est sanctionnée par une attestation de stage, modèle en annexe X., appendice X.A. délivrée par le moniteur TOP en charge de la formation.

Cette attestation n'octroie aucune prérogative d'enseignement.

### 3. LES FORMATIONS QUALIFIANTES.

En complément d'une maîtrise des savoir-faire techniques, les formations qualifiantes permettent à leur détenteur d'agir en toute autonomie pédagogique.

Ces formations se déclinent en trois niveaux :

- le moniteur TOP ;
- l'instructeur TOP ;
- l'expert.

#### 3.1. Les conditions d'admission en formation.

La formation de moniteur TOP est ouverte au personnel militaire officier, sous-officier et militaire du rang du grade de caporal-chef (ou équivalent), désigné par l'armée ou la direction d'appartenance.

La formation d'instructeur TOP est ouverte au personnel militaire officier et sous-officier désigné par l'armée ou la direction d'appartenance, titulaire du diplôme de moniteur TOP depuis au moins deux ans et en cours de validité.

La qualification d'expert TOP est accessible aux titulaires du diplôme d'instructeur depuis au moins deux ans, complétée par une formation académique avalisée par des experts TOP et sous réserve qu'ils aient organisé et encadré au moins deux formations de moniteur TOP (y compris décentralisées).

#### 3.2. La formation de moniteur en techniques d'optimisation du potentiel.

##### 3.2.1. Les finalités.

À l'issue du stage, le moniteur TOP doit avoir acquis le niveau de compétence nécessaire pour assurer, en totale autonomie :

- l'enseignement de la FI-TOP ;
- les séances d'entraînement basées sur les techniques de récupération et de dynamisation.

##### 3.2.2. Le déroulement du stage.

La formation de moniteur TOP se déroule au CNSD ou de manière décentralisée dans un ou plusieurs centres de formation définis par chacune des forces armées. Les modalités du stage moniteur TOP décentralisé sont décrites en annexe III.

La formation de moniteur TOP comprend trois modules dissociés, d'une semaine chacun, répartis sur cinq à dix mois.

Les enseignements sont assurés par les instructeurs et/ou experts TOP.

Les contenus d'enseignement des différents modules de la formation moniteur TOP sont décrits en annexe IV.

##### 3.2.2.1. Premier module.

Objectifs :

- acquérir les connaissances théoriques relatives aux TOP ;

- découvrir les premières techniques de récupération et de dynamisation ;
- assister à des séances pratiques en s'appuyant sur des cas concrets.

#### 3.2.2.1.1. Les conditions de validation du premier module.

La validation du premier module est subordonnée au suivi de la totalité des contenus de formation prévue pour celui-ci (les contenus sont décrits en annexe IV.).

Cette validation conditionne l'accès au deuxième module.

La commission de formation définie par l'instruction de référence statuera sans appel sur la radiation ou l'ajournement des stagiaires n'ayant pas suivi le volume horaire dédié.

La validation du premier module fait l'objet d'une attestation de suivi de formation valable deux ans (modèle en annexe X., appendice X.B.).

Entre le premier et deuxième module, le stagiaire poursuit son entraînement personnel TOP et établit un bilan des besoins TOP de son unité d'appartenance.

#### 3.2.2.2. Deuxième module.

Objectifs : élargir le champ des connaissances théoriques et techniques en matière de TOP et être capable de mettre en œuvre des séances.

Il s'agit :

- d'acquérir des connaissances théoriques indispensables à un meilleur enseignement de l'activité ;
- d'analyser et de percevoir les besoins en matière de TOP du personnel de son unité ;
- de mettre en œuvre des séances TOP adaptées.

##### 3.2.2.2.1. Évaluation.

L'évaluation du stagiaire porte sur :

- un contrôle théorique des connaissances acquises lors du premier module ;
- une mise en situation pédagogique lors d'une séance pratique de TOP ;
- le savoir être du stagiaire durant l'ensemble du module.

##### 3.2.2.2.2. Les conditions de réussite du deuxième module.

La validation du deuxième module est subordonnée au suivi de la totalité des contenus de formation prévue pour celui-ci (les contenus sont décrits en annexe IV.).

La réussite à l'examen du deuxième module est subordonnée à l'obtention d'une note supérieure ou égale à 10 sur 20 à chacune des trois évaluations citées ci-dessus.

Cette réussite conditionne l'accès au troisième module.

La commission de formation définie par l'instruction de référence statuera sans appel sur la radiation ou l'ajournement des stagiaires.

En cas d'échec à une évaluation, le stagiaire peut se représenter une fois dans le cadre d'un rattrapage, après quoi il devra recommencer la totalité du module. En cas de nouvel échec, il ne pourra continuer la formation.

L'obtention du deuxième module fait l'objet d'une attestation de suivi de formation valable deux ans (modèle en annexe X., appendice X.B.).

Entre le deuxième et le troisième module, les stagiaires rédigeront un dossier d'objectifs synthétisant un projet pour la mise en place des TOP au sein de l'unité d'appartenance.

### *3.2.2.3. Troisième module.*

#### *3.2.2.3.1. Objectifs.*

Le stagiaire devra être capable de :

- pratiquer les TOP en totale autonomie ;
- enseigner ces mêmes techniques au personnel de son unité ;
- présenter un projet de mise en œuvre répondant aux besoins de son unité.

#### *3.2.2.3.2. Évaluation.*

La réussite à l'examen de moniteur TOP est subordonnée à l'obtention d'une note supérieure ou égale à 10 sur 20 à chacune des épreuves suivantes :

- contrôle théorique portant sur l'ensemble du programme du moniteur TOP ;
- présentation pédagogique en relation avec la FI-TOP ;
- évaluation de la qualité du dossier ;
- soutenance du dossier ; elle fait l'objet d'une évaluation par un jury composé d'au moins un expert et un instructeur TOP ;
- le savoir être du stagiaire durant l'ensemble du module.

La commission de formation définie par l'instruction de référence statuera sans appel sur la radiation ou l'ajournement des stagiaires.

### *3.2.3. Les conditions de réussite à l'examen.*

La réussite à l'examen du troisième module conditionne l'attribution du diplôme de moniteur TOP dont le modèle figure en annexe X., appendice X.C. Le diplôme, délivré par le CNSD, a une durée de validité de cinq ans.

Dans le cadre d'un stage décentralisé, un procès-verbal de fin de stage sera adressé au CNSD pour délivrance du diplôme et au référent TOP de l'armée ou de la direction d'appartenance des stagiaires à titre de compte-rendu (annexe III.).

### *3.2.4. Le recyclage.*

Le moniteur TOP doit se recycler tous les cinq ans. Ce recyclage, d'une durée de trois jours et demi (en période bloquée), est effectué et validé par un instructeur ou expert TOP au CNSD ou de manière décentralisée sous couvert du référent TOP de l'armée ou de la direction concernée.

Ce stage de formation continue (contenu pédagogique en annexe V.) a pour objectifs :

- un retour d'expérience permettant d'effectuer un bilan des actions menées ;
- une actualisation des connaissances en prenant en compte l'évolution des techniques ;
- la vérification de l'aptitude pédagogique à l'enseignement des TOP.

Le fascicule moniteur TOP en vigueur au CNSD constitue la base du support pédagogique qui sera mis à jour au regard des connaissances acquises en opérations par chacune des forces armées.

La délivrance du recyclage est subordonnée à l'obtention d'une note supérieure ou égale à 10 sur 20 lors d'une épreuve pratique pédagogique.

Un procès-verbal de fin de stage, cosigné par le responsable de la formation de l'unité et le cadre chargé de l'évaluation, est adressé au référent TOP de l'armée ou de la direction d'appartenance du personnel concerné avec copie au CNSD.

Dès réception du procès-verbal, le CNSD délivrera les attestations correspondantes et les transmettra aux unités d'appartenance des stagiaires. Le modèle de cette attestation de recyclage figure en annexe X., appendice X.D.

Un moniteur TOP non recyclé n'est pas habilité à enseigner les TOP et perd ses prérogatives. Un moniteur ou un instructeur des techniques d'optimisation du potentiel professionnel (TOPP) sera recyclé en moniteur TOP si le diplôme a été délivré à partir de 2004.

### **3.3. La formation de l'instructeur en techniques d'optimisation du potentiel.**

#### **3.3.1. Les finalités.**

L'instructeur est habilité à :

- enseigner l'ensemble du contenu de formation relatif aux TOP ;
- assurer la formation décentralisée des moniteurs TOP sous couvert d'un expert TOP (annexe III.) ;
- assurer le recyclage des moniteurs TOP.

#### **3.3.2. Les objectifs généraux de formation.**

Objectif n° 1 : contrôler la maîtrise de l'ensemble des thèmes et techniques abordés lors de la formation du niveau du moniteur TOP et acquérir des connaissances théoriques sur l'application des TOP aux missions opérationnelles.

Objectif n° 2 : acquérir les compétences nécessaires au recyclage des moniteurs TOP permettant :

- d'évaluer les compétences techniques et pédagogiques des moniteurs TOP à recycler ;
- d'assurer une remise à niveau des moniteurs TOP.

Objectif n° 3 : acquérir les compétences nécessaires à la mise en place d'une formation décentralisée de moniteur TOP permettant de :

- connaître les procédures administratives de mise en place d'une formation décentralisée ;
- planifier une action de formation de moniteur TOP ;



- préparer le personnel aux évaluations techniques et pédagogiques de fin de formation ;
- constituer et diriger une équipe pédagogique.

L'atteinte de cet objectif passera obligatoirement par la participation à l'encadrement des deux premiers modules d'un stage moniteur TOP sous la responsabilité d'un expert de la cellule TOP du CNSD.

### ***3.3.3. Le déroulement du stage.***

La formation d'instructeur TOP (ITOP), d'une durée d'une semaine, est dispensée au CNSD, sous la responsabilité d'un expert TOP et de la cellule TOP du CNSD.

Le candidat stagiaire ITOP, après un minimum de deux ans de mise en application et de réflexions sur son expérience en unité et/ou en mission, présente un bilan des actions, les mesures correctives qu'il propose et ses observations, sous la forme d'un mémoire. Ce dernier devra être transmis au CNSD, deux semaines avant le début du stage. Au premier jour du stage, le stagiaire devra également être en possession de tous les cours du fascicule moniteur en vigueur, sous la forme « powerpoint ». Ces deux exigences conditionnent l'entrée en formation du stagiaire.

Les contenus d'enseignement de cette formation sont décrits en annexe VI.

### ***3.3.4. Les conditions de réussite à l'examen.***

La réussite à l'examen d'ITOP est subordonnée à l'obtention d'une moyenne de 10 sur 20 à chacune des épreuves suivantes :

- qualité du mémoire ;
- soutenance de ce dernier ;
- contrôle théorique sur l'ensemble du programme ;
- mise en situation pédagogique sur une technique ;
- mise en situation pédagogique théorique d'un cours « moniteur TOP » ;
- le savoir être du stagiaire durant l'ensemble du module ;
- l'encadrement des deux premiers modules d'un monitorat TOP sous la direction d'un expert ou au CNSD.

En cas d'échec à une évaluation, le stagiaire peut se représenter une fois dans le cadre d'un rattrapage, après quoi il devra recommencer la totalité du module. En cas de nouvel échec, il ne pourra continuer la formation.

Elle est sanctionnée par l'attribution du diplôme d'ITOP délivré par le CNSD. La durée de validité de ce diplôme est de cinq ans. Le modèle de ce diplôme figure en annexe X., appendice X.E.

Un procès-verbal de fin de stage sera adressé, par la voie hiérarchique, au référent TOP de l'armée ou direction d'appartenance des stagiaires.

### ***3.3.5. Le recyclage.***

D'une durée de quatre jours, le stage de recyclage a pour but de proroger, tous les cinq ans, les prérogatives de l'instructeur TOP, qui devra, sur cette période, justifier de l'organisation d'un stage moniteur TOP décentralisé.

Le recyclage de l'ITOP est dispensé uniquement au CNSD. Le recyclage peut être combiné à un premier module « moniteur TOP ».

Il permet d'actualiser les connaissances des instructeurs relatives aux TOP et de leur présenter :

- les évolutions éventuelles des procédés pédagogiques ;
- les évolutions des contenus de formation des moniteurs TOP.

Les contenus d'enseignement de cette formation sont décrits en annexe VII.

La réussite au recyclage de l'ITOP est conditionnée par l'obtention d'une note supérieure ou égale à 10 sur 20 dans chacune des épreuves suivantes :

- mise en situation pédagogique avec les stagiaires moniteurs ;
- évaluation orale du bilan professionnel TOP du stagiaire.

Le modèle de l'attestation de réussite à la formation figure en annexe X., appendice X.F.

Un procès-verbal de fin de stage sera adressé, par la voie hiérarchique, au référent TOP de l'armée ou de la direction d'appartenance des instructeurs recyclés. Le CNSD délivrera les attestations de réussite.

Un ITOP non recyclé n'est pas habilité à enseigner ni à encadrer des séances TOP.

### **3.4. La validation d'expert en techniques d'optimisation du potentiel.**

#### **3.4.1. Conditions de candidature.**

Le personnel postulant à cette qualification doit être désigné par son armée ou direction d'appartenance, sous couvert du référent TOP correspondant.

La liste des formations répondant aux pré-requis nécessaires afin de devenir expert en techniques d'optimisation du potentiel (ETOP) figure en annexe VIII. Les conditions requises pour se présenter devant la commission d'attribution du diplôme ETOP figurent en annexe IX.

Un expert confirmé supervisera le candidat en tant que directeur de mémoire. Le candidat devra faire parvenir son mémoire au CNSD deux semaines avant le début de la soutenance.

#### **3.4.2. Conditions de réussite pour la qualification « expert ».**

Obtenir la note d'au moins 10 sur 20 lors de la présentation d'un mémoire (celui du diplôme de formation complémentaire ou spécifique ETOP) face à un collègue d'au moins deux ETOP et du référent de l'armée ou de la direction d'appartenance du candidat.

Le modèle de ce diplôme figure en annexe X., appendice X.G.

#### **3.4.3. Prérogatives de l'expert en techniques d'optimisation du potentiel.**

Il est le conseiller technique du référent TOP de son armée ou direction d'appartenance. À ce titre, il est souhaitable qu'un expert soit consulté lors de la désignation d'un moniteur ou instructeur TOP dans le cadre d'un emploi de spécialiste TOP en opération extérieure.

Il assure et atteste les formations décentralisées de moniteur TOP de son armée ou direction d'appartenance, sous couvert du référent de chaque force armée puis du CNSD.

Il est chargé de la formation et du recyclage des ITOP au CNSD.

De par sa compétence, sa participation aux opérations et son activité d'enseignement, il est force de proposition pour faire évoluer les contenus de formation de la filière TOP.

#### 4. RÉUNION DU COLLÈGE D'EXPERTS ET RÉFÉRENTS.

Afin de s'assurer de la cohérence globale des formations TOP et des évolutions attendues, le CNSD organisera annuellement une réunion du collège d'experts et référents des forces armées.

#### 5. ABROGATION - PUBLICATION.

La circulaire n° 8378/DEF/EMA/CNSD/EIS/DREP du 17 juillet 2012 modifiée, relative à la formation et à l'enseignement des techniques d'optimisation du potentiel au sein des forces armées est abrogée.

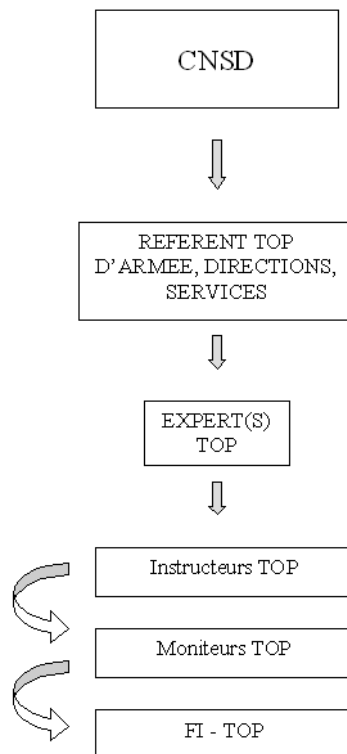
La présente circulaire sera publiée au *Bulletin officiel des armées*.

Pour le ministre de la défense et par délégation :

*Le commissaire en chef de 1<sup>re</sup> classe,  
commissaire aux sports militaires, commandant le centre national des sports de la défense,*

Hervé PICCIRILLO.

**ANNEXE I.**  
**SCHEMA DE L'ORGANISATION DE LA FILIERE TECHNIQUES D'OPTIMISATION DU**  
**POTENTIEL.**



**ANNEXE II.**  
**CONTENUS DE LA FORMATION INITIALE EN TECHNIQUES D'OPTIMISATION DU  
POTENTIEL.**

La FI-TOP comprend au minimum 10 heures de cours théoriques complétés de séances pratiques sous la responsabilité d'un moniteur ou d'un ITOP.

Contenus d'enseignement de la FI-TOP.

La formation s'articule autour de 6 thèmes :

|          |           |                                                                             |
|----------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------|
| THÈME 1. | 1 heure.  | Les généralités sur les TOP.                                                |
| THÈME 2. | 1 heure.  | La respiration contrôlée.                                                   |
| THÈME 3. | 2 heures. | La relaxation.                                                              |
| THÈME 4. | 2 heures. | Les techniques de dynamisation, la motivation et la préparation à l'action. |
| THÈME 5. | 2 heures. | Le stress et les techniques de gestion du stress.                           |
| THÈME 6. | 2 heures. | Le sommeil, la vigilance.                                                   |

ANNEXE III.  
**ORGANISATION D'UN STAGE MONITEUR EN TECHNIQUES D'OPTIMISATION DU  
POTENTIEL DÉCENTRALISÉ.**

1. CONDITIONS D'ORGANISATION.

La mise en place d'un stage décentralisé doit faire l'objet d'un envoi, 6 semaines avant la date prévisionnelle du stage, d'un projet pédagogique validé successivement par le référent TOP de l'armée ou de la direction d'appartenance puis par le CNSD.

L'unité organisatrice téléchargera sur le site intradef du CNSD (<http://portail-cnsd.intradef.gouv.fr/>) le projet pédagogique type pré-renseigné relatif à la formation de moniteur TOP.

La liste des stagiaires ainsi que leurs unités d'appartenance et les qualifications détenues par le personnel encadrant seront précisées dans la note d'organisation.

Ce stage doit être encadré par un (des) instructeur(s) ou expert TOP à jour de qualifications. La certification du stage est réalisée par l'ETOP du CNSD, ou à défaut par un ETOP de l'armée ou la direction d'appartenance.

2. PROCÉDURES DE RÉALISATION.

Après vérification de la conformité du projet, le CNSD attribuera un numéro de stage et précisera l'identité du personnel désigné pour la certification.

Un procès-verbal de fin de stage, cosigné par le responsable de la formation de l'unité et le cadre chargé de la certification, sera adressé au référent TOP de l'armée ou direction concernée et au CNSD.

Dès réception du procès-verbal, le CNSD délivrera les diplômes correspondants et les transmettra aux unités d'appartenance des stagiaires.

Les frais de déplacement occasionnés par cette certification sont à la charge de l'armée ou de la direction d'appartenance organisatrice.

**ANNEXE IV.**  
**CONTENUS DE FORMATION ET ÉVALUATIONS DE LA FORMATION MONITEUR EN**  
**TECHNIQUES D'OPTIMISATION DU POTENTIEL.**

**1. MODULE 1.**

| MODULE 1 (36 HEURES).                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| Accueil/réintégration/synthèse.                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3 heures.           |
| Introduction et la méthode :<br><br>- définition des TOP ;<br><br>- présentation des actions menées, des techniques enseignées et du protocole des cours dispensés.                                                                                                                                      | 3 heures.           |
| La respiration + pratiques : présentation des différents types de respiration, de leurs objectifs et de leurs protocoles d'enseignement.                                                                                                                                                                 | 2 heures + 1 heure. |
| La relaxation : généralités + pratiques (le training autogène de Schultz, la relaxation sensorielle, l'image détente) :<br><br>- énoncé des principes de base et des objectifs de travail ;<br><br>- classification des différents types de relaxation.                                                  | 1 heure.            |
| Les différentes techniques de relaxations musculaires + pratiques (la relaxation musculaire indirecte, le contracté-relaché) :<br><br>- les relaxations à point de départ musculaire ;<br><br>- les relaxations à point de départ sensoriel ;<br><br>- la relaxation psycho-physiologique personnalisée. | 1 heure + 2 heures. |
| L'imagerie mentale et les suggestions : définition et caractéristiques fondamentales.                                                                                                                                                                                                                    | 2 heures.           |
| La projection mentale de la réussite - la répétition mentale - la pré-activation mentale.                                                                                                                                                                                                                | 2 heures.           |
| La motivation : généralités sur les différents types de motivation, leurs déterminants et leurs conséquences.                                                                                                                                                                                            | 2 heures.           |
| Le stress :<br><br>- approche psychologique du stress ;<br><br>- étude des facteurs de stress et des réactions engendrées ;<br><br>- la gestion du stress.                                                                                                                                               | 3 heures.           |
| Le signe-signal d'ajustement réflexe.                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1 heure.            |
| Pratiques jumelées avec des cas concrets opérationnels.                                                                                                                                                                                                                                                  | 13 heures.          |

**2. MODULE 2.**

| MODULE 2 (36 HEURES).                                                                                                                                                     |                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| Accueil/réintégration/synthèses (correction du test + commission).                                                                                                        | 1 heure + 1 heure + 2 heures. |
| Révision premier module/le champ de compétence du moniteur TOP.                                                                                                           | 1 heure.                      |
| La mise en relation/le savoir-faire en TOP/le savoir être : apprendre à bien communiquer et créer une relation adaptée par l'écoute, l'observation et la synchronisation. | 2 heures.                     |
| Le sommeil : approche physiologique et gestion des temps d'activité et de repos.                                                                                          | 2 heures.                     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Renforcement positif et entraînement à l'imagerie mentale.                                                                                                                                                                                                                                                | 1 heure.   |
| La personnalité.                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3 heures.  |
| Le schéma corporel.                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1 heure.   |
| La FI-TOP : apprentissage du cursus FI-TOP en vue de l'action de formation que le moniteur TOP sera à même d'encadrer.                                                                                                                                                                                    | 1 heure.   |
| Évaluation écrite.                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2 heures.  |
| Pratique des techniques :<br><br>- techniques nouvelles : le renforcement positif, la mise en relation (savoir-faire) ;<br><br>- pratiques jumelées avec des cas concrets opérationnels ;<br><br>- pratiques réalisées par les stagiaires sur un thème étudié pendant le premier séminaire (évaluations). | 5 heures.  |
| Évaluations pédagogiques.                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 14 heures. |

### 3. MODULE 3.

| MODULE 3 (36 HEURES).                                                                                                                                                                                                        |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Accueil/réintégration.                                                                                                                                                                                                       | 2 heures.  |
| Synthèse des expériences vécues en unités.                                                                                                                                                                                   | 1 heure.   |
| Synthèse de stage.                                                                                                                                                                                                           | 1 heure.   |
| Révision.                                                                                                                                                                                                                    | 2 heures.  |
| Le stress : aspect physiologique du stress.                                                                                                                                                                                  | 2 heures.  |
| La mémoire : étude des différents types de mémoire, mémorisation.                                                                                                                                                            | 2 heures.  |
| Dynamisation psychophysiologique + pratiques.                                                                                                                                                                                | 1 heure.   |
| Régulation du niveau d'activation + pratiques.                                                                                                                                                                               | 1 heure.   |
| Présentation d'un chapitre de la FI-TOP.                                                                                                                                                                                     | 8 heures.  |
| Présentation des dossiers : compte-rendu pédagogique d'un projet défini par le stagiaire. Ce projet visera la mise en place des TOP au sein de l'unité d'emploi.                                                             | 4 heures.  |
| Évaluation théorique.                                                                                                                                                                                                        | 2 heures.  |
| Pratique des techniques :<br><br>- pratique des techniques déjà connues et des exercices « minutes » ;<br><br>- pratiques jumelées avec des disciplines supports (différentes de celles étudiées dans le cadre du module 2). | 10 heures. |



ANNEXE V.  
**CONTENUS DE FORMATION ET ÉVALUATION DE LA FORMATION RECYCLAGE  
MONITEUR EN TECHNIQUES D'OPTIMISATION DU POTENTIEL.**

Contenus d'enseignement : 28 heures.

|                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ADMINISTRATIF (2 HEURES).                                                                                  |
| Accueil et synthèse.                                                                                       |
| THÉORIE (14 HEURES).                                                                                       |
| Textes et circulaire.                                                                                      |
| Généralités sur les TOP.                                                                                   |
| Le sommeil.                                                                                                |
| Le stress.                                                                                                 |
| La personnalité et la motivation.                                                                          |
| Échange sur l'expérience avec les TOP et l'opération extérieure (OPEX).                                    |
| Techniques de communication.                                                                               |
| PRATIQUE (6 HEURES).                                                                                       |
| Mise en situation pédagogique avec les moniteurs. Pratiques jumelées avec disciplines support (révisions). |
| ÉVALUATION (6 HEURES).                                                                                     |
| Évaluation pédagogique sur une pratique.                                                                   |

**ANNEXE VI.**  
**CONTENUS DE FORMATION ET ÉVALUATIONS DE LA FORMATION INSTRUCTEUR EN**  
**TECHNIQUES D'OPTIMISATION DU POTENTIEL.**

Contenus d'enseignement : 36 heures.

|                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------|
| ADMINISTRATIF (2 HEURES).                                                       |
| Accueil et synthèse.                                                            |
| THÉORIE (14 HEURES).                                                            |
| Les TOP appliquées aux différentes spécialités et aux missions opérationnelles. |
| Le TOP et l'OPEX, soutien psychologique en OPEX.                                |
| Le stress chez le combattant.                                                   |
| Mise en place d'une formation (décentralisée) de moniteur TOP.                  |
| PRATIQUE (6 HEURES).                                                            |
| Les pratiques jumelées avec disciplines supports (révisions).                   |
| ÉVALUATIONS (14 HEURES).                                                        |
| Qualité du mémoire.                                                             |
| Soutenance du mémoire.                                                          |
| Contrôle théorique sur l'ensemble du programme.                                 |
| Mise en situation pédagogique d'instructeur TOP.                                |

**ANNEXE VII.**  
**CONTENUS DE FORMATION ET ÉVALUATION DE LA FORMATION RECYCLAGE**  
**INSTRUCTEUR EN TECHNIQUES D'OPTIMISATION DU POTENTIEL.**

Contenus d'enseignement : 32 heures.

|                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ADMINISTRATIF (2 HEURES).                                                                                  |
| Accueil et synthèse.                                                                                       |
| THÉORIE (17 HEURES).                                                                                       |
| Les stages décentralisés.                                                                                  |
| Textes et circulaire.                                                                                      |
| Échange sur l'expérience avec les TOP et l'OPEX.                                                           |
| Techniques de communication.                                                                               |
| Approche des nouvelles formations [programmation neuro-linguistique (PNL), sophrologie, etc.].             |
| PRATIQUE (7 HEURES).                                                                                       |
| Mise en situation pédagogique avec les moniteurs. Pratiques jumelées avec disciplines support (révisions). |
| ÉVALUATION (6 HEURES).                                                                                     |
| Mise en situation pédagogique.                                                                             |
| Orale du bilan professionnel TOP du stagiaire.                                                             |

ANNEXE VIII.  
**FORMATIONS ACADÉMIQUES AVALISÉES POUR LA CANDIDATURE « EXPERT ».**

Formations « privées » :

- sophrologie en présentiel (formation en deux à trois ans) ou en diplôme universitaire (Saint-Étienne, Lille, etc.) ;
- programmation neuro-linguistique : niveau praticien minimum ;
- approches neuro-cognitives (ANC) à l'institut de neuro-cognitivism (Paris, Bruxelles) : les fondamentaux et le niveau 2 en gestion des modes mentaux (GMM) minimum ;
- approches éricksonniennes (réservées en général aux psychologues et médecins) ;
- cohérence cardiaque (complétant une autre formation).

Formations universitaires :

- master en psychologie (master 1 minimum), formation par le centre national d'enseignement à distance (CNED) possible ;
- diplôme universitaire (DU) « aspects biologiques et psycho-sociaux du stress » Paris V. (d'autres DU sur le stress existent) ;
- diplôme universitaire « le traumatisme psychique » (psychologues et médecins), Paris VI. ;
- diplôme universitaire « coaching et performance mentale » à Dijon ;
- diplômes universitaires sur la préparation mentale ou le coaching ;
- diplôme universitaire de « psychologie du sport », Paris ;

Formation interne (dispensée au CNSD) :

- attestation de pré formation d'expert TOP.

ANNEXE IX.  
**CONDITIONS REQUISES POUR SE PRÉSENTER À LA COMMISSION D'ATTRIBUTION DU  
DIPLOME D'EXPERT EN TECHNIQUES D'OPTIMISATION DU POTENTIEL.**

Diplôme d'instructeur TOP (datant de plus de deux ans et à jour de recyclage).

Compte-rendu d'au moins deux formations de moniteur TOP.

Documentation concernant la ou les formation(s) complémentaire(s) suivie(s) :

- dates de début et de fin de formation ;
- contenu pédagogique faisant apparaître les notions théoriques ;
- programmation ;
- processus pédagogique ;
- pratique avec un spécialiste du domaine, nombre de séances, type, déroulement, etc. ;
- type d'évaluations et notes : soutenance du mémoire et entretien avec le référent d'armée ;
- photocopie du diplôme ou de l'attestation.

**ANNEXE X.**  
**MODÈLES DE DIPLÔMES ET D'ATTESTATIONS DE FORMATION.**

*APPENDICE X.A.*  
*ATTESTATION DE STAGE DE LA FORMATION INITIALE AUX TECHNIQUES D'OPTIMISATION*  
*DU POTENTIEL.*



*Liberté • Égalité • Fraternité*

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

MINISTÈRE DE LA DÉFENSE

CENTRE NATIONAL  
DES SPORTS DE LA DÉFENSE



## ATTESTATION DE STAGE

Délivrée au "grade" "Nom" "Prénom"

qui a suivi la formation initiale aux techniques d'optimisation du potentiel

(FI-TOP)

A "lieu", le "date"  
Le "grade", "Nom", "Prénom"  
"Fonction"

N° du diplôme et N° du stage



*APPENDICE X.B.*  
*ATTESTATION DE STAGE 1ER ET 2E MODULE MONITEUR DES TECHNIQUES  
D'OPTIMISATION DU POTENTIEL.*



*Liberté • Égalité • Fraternité*

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

MINISTÈRE DE LA DÉFENSE

CENTRE NATIONAL  
DES SPORTS DE LA DÉFENSE



## ATTESTATION DE STAGE

Délivrée au "grade" "Nom" "Prénom"

qui a suivi le "1er/2ème" module du "Xème" stage de moniteur

des techniques d'optimisation du potentiel

A "lieu", le "date"  
Le "grade", "Nom", "Prénom"  
"Fonction"

N° du diplôme et N° du stage

*APPENDICE X.C.*  
*DIPLÔME DE MONITEUR TECHNIQUES D'OPTIMISATION DU POTENTIEL.*



*Liberté • Égalité • Fraternité*

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

MINISTÈRE DE LA DÉFENSE

CENTRE NATIONAL  
DES SPORTS DE LA DÉFENSE



## **DIPLOME DE MONITEUR TECHNIQUES D'OPTIMISATION DU POTENTIEL**

Délivrée au "grade" "Nom" "Prénom"

qui a suivi avec succès

le stage de formation de moniteur des techniques d'optimisation du potentiel.

Ce diplôme doit être prorogé tous les cinq ans, à l'occasion d'un stage de recyclage.

A "lieu", le "date"  
Le "grade", "Nom", "Prénom"  
"Fonction"

N° du diplôme et N° du stage

*APPENDICE X.D.*  
*ATTESTATION DE RECYCLAGE DU DIPLOME DE MONITEUR TECHNIQUES D'OPTIMISATION  
DU POTENTIEL.*



*Liberté • Égalité • Fraternité*

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

MINISTÈRE DE LA DÉFENSE

CENTRE NATIONAL  
DES SPORTS DE LA DÉFENSE



**ATTESTATION DE RECYCLAGE  
DU  
DIPLOME DE MONITEUR  
TECHNIQUES D'OPTIMISATION DU POTENTIEL**

Délivrée au "grade" "Nom" "Prénom"

L'intéressé, titulaire du diplôme de moniteur des techniques d'optimisation du potentiel,

a suivi un stage recyclage du      au      .

A "lieu", le "date"  
Le "grade", "Nom", "Prénom"  
"Fonction"

N° du diplôme et N° du stage

*APPENDICE X.E.*  
*DIPLÔME D'INSTRUCTEUR TECHNIQUES D'OPTIMISATION DU POTENTIEL.*



*Liberté • Égalité • Fraternité*

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

MINISTÈRE DE LA DÉFENSE

CENTRE NATIONAL  
DES SPORTS DE LA DÉFENSE



## DIPLOME D'INSTRUCTEUR

### TECHNIQUES D'OPTIMISATION DU POTENTIEL

Délivrée au "grade" "Nom" "Prénom"

qui a suivi avec succès à "Lieu",

le stage de formation d'instructeur des techniques d'optimisation du potentiel.

Ce diplôme doit être prorogé tous les cinq ans, à l'occasion d'un stage de recyclage.

A "lieu", le "date"  
Le "grade", "Nom", "Prénom"  
"Fonction"

N° du diplôme et N° du stage



*APPENDICE X.F.*  
*ATTESTATION DE RECYCLAGE DU DIPLÔME D'INSTRUCTEUR TECHNIQUES*  
*D'OPTIMISATION DU POTENTIEL.*



*Liberté • Égalité • Fraternité*

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

MINISTÈRE DE LA DÉFENSE

CENTRE NATIONAL  
DES SPORTS DE LA DÉFENSE



**ATTESTATION DE RECYCLAGE  
DU  
DIPLOME D'INSTRUCTEUR  
TECHNIQUES D'OPTIMISATION DU POTENTIEL**

Délivrée au "grade" "Nom" "Prénom"

L'intéressé, titulaire du diplôme d'instructeur des techniques d'optimisation du potentiel,

a suivi un stage recyclage du        au        .

A "lieu", le "date"  
Le "grade", "Nom", "Prénom"  
"Fonction"

N° du diplôme et N° du stage

*APPENDICE X.G.*  
*DIPLÔME D'EXPERT TECHNIQUES D'OPTIMISATION DU POTENTIEL.*



Liberté • Égalité • Fraternité  
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE  
MINISTÈRE DE LA DÉFENSE

CENTRE NATIONAL  
DES SPORTS DE LA DÉFENSE



## DIPLOME D'EXPERT TECHNIQUES D'OPTIMISATION DU POTENTIEL

Délivrée au "grade" "Nom" "Prénom"

qui a réussi avec succès la soutenance de son mémoire, ou dossier d'armée, et son entretien oral.

A "lieu", le "date"  
Le "grade", "Nom", "Prénom"  
"Fonction"

N° du diplôme