

NÉE SOUS PRESSION, ÉPROUVÉE SUR LE TERRAIN

La méthode TOP

Une boîte à outils simple pour préserver la performance humaine, durablement.

SOUS PRESSION, LE SOUFFLE SE DÉRÈGLE

LA MÉTHODE TOP AIDE À LE REPRENDRE EN MAIN

Stress, surcharge mentale, fatigue, perte de motivation, risques psychosociaux : les entreprises font face à des enjeux de plus en plus concrets. Développée à l'origine dans le milieu militaire pour aider les personnes à rester efficaces sous pression, la méthode **TOP – Techniques d'Optimisation du Potentiel** est aujourd'hui utilisée dans les entreprises, le sport et l'accompagnement humain. Accessible à tous, sans prérequis, elle s'appuie sur des techniques simples, validées et directement applicables au travail.

Les 4 piliers



RESPIRATION

Réguler le stress, retrouver le calme ou l'énergie en quelques minutes.



IMAGERIE MENTALE

Se préparer efficacement à une situation professionnelle exigeante.



RELAXATION

Relâcher les tensions, favoriser la récupération et le sommeil.



DIALOGUE INTERNE

Transformer les pensées négatives en leviers de confiance et de clarté.

Bénéfices pour l'entreprise

- ✓ Réduction du stress et de la charge mentale
- ✓ Prévention de l'épuisement professionnel
- ✓ Concentration et prise de décision améliorées
- ✓ Confiance et autonomie renforcées
- ✓ Meilleure récupération et qualité de sommeil
- ✓ Climat de travail plus serein et coopératif

Applications concrètes

Gestion du stress et des priorités

Prévention des RPS & absentéisme

Accompagnement du changement

Prise de parole en confiance

Récupération et sommeil

Investir dans l'humain, c'est investir dans la performance.

La méthode TOP permet aux collaborateurs de devenir acteurs de leur bien-être et de leur efficacité — des outils simples, concrets et mesurables, applicables avant, pendant et après les situations professionnelles exigeantes.

Elodie Lafitte

Sophrologue · Praticienne en Technique d'Optimisation du Potentiel · Formatrice

Échangeons sur les besoins de vos équipes.

ESSENCE & SYNERGIE

06 21 08 26 65

elodielafitte82@gmail.com