

POUR CELLES ET CEUX QUI PRENNENT SOIN DES AUTRES

La méthode TOP

Une boîte à outils simple pour préserver l'énergie des équipes soignantes et des aidants.

LA CHARGE DU SOIN, JOUR APRÈS JOUR

RETROUVER UN RYTHME, MÊME EN HORAIRES DÉCALÉS

Charge émotionnelle, confrontation à la souffrance et à la fin de vie, horaires décalés, sous-effectifs, usure de compassion : les métiers du soin et de l'accompagnement exposent à des enjeux bien spécifiques. 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 mise au service des équipes soignantes, médico-sociales et des aidants. Accessible à tous, sans prérequis, elle s'appuie sur des techniques simples, validées et directement applicables sur le terrain.

Les 4 piliers



RESPIRATION

Retrouver son calme entre deux prises en charge, réguler un pic de tension en quelques minutes.



IMAGERIE MENTALE

Se préparer à un moment difficile : annonce, geste technique, fin de vie, échange avec une famille.



RELAXATION

Relâcher les tensions accumulées, récupérer malgré le travail de nuit et les rythmes décalés.



DIALOGUE INTERNE

Transformer l'autocritique et la fatigue en ressources de confiance et de recul.

Bénéfices pour l'équipe

- ✓ Réduction du stress et de la charge émotionnelle
- ✓ Prévention de l'épuisement et de l'usure de compassion
- ✓ Meilleure récupération malgré les rythmes décalés
- ✓ Plus de présence et d'écoute dans la relation d'aide
- ✓ Cohésion et soutien renforcés au sein de l'équipe
- ✓ Moins d'absentéisme, plus de stabilité des équipes

Applications concrètes

Situations émotionnellement chargées

Prévention du burn-out & RPS

Accompagnement en fin de vie

Sommeil & horaires décalés

Cohésion d'équipe pluridisciplinaire

Soutien aux aidants familiaux

Prendre soin de ceux qui prennent soin, c'est préserver la qualité de l'accompagnement.

La méthode TOP permet aux professionnels du soin et aux aidants de préserver leur énergie et leur qualité de présence — des outils simples, concrets et mesurables, applicables sur le terrain, y compris dans l'urgence ou l'imprévu.

Elodie Lafitte

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

Échangeons sur les besoins de votre équipe ou de votre structure.

ESSENCE & SYNERGIE

06 21 08 26 65

elodielaftite82@gmail.com