



TOP
TEAMS

Rend-Fort TOP teams

Flash info 21 avril 2020

Nos
partenaires



Réseau d'entraide multiculturel et multi-expertises spécialisé
dans la régénération du potentiel humain en situation de crise

Pendant la crise COVID-19, le collectif Rend-Fort TOP Teams se met à la
disposition de tout personnel soignant*, contribuant ainsi au
renforcement de la résilience de la société, tant dans sa dimension
individuelle que collective

Interview d'Emmanuel de Romémont (Co-Fondateur) : [ICI](#)

NOS INTERVENTIONS DEPUIS LE 30 MARS

BÉNÉFICIAIRES

- Personnel hospitalier soignant
- Personnel hospitalier administratif
- Personnel soignant libéral : médecin généraliste, infirmier...
- Sapeurs-Pompiers



Paris – APHP :

- Hôpital Cochin
- Hôpital Ambroise Paré
- Hôpital Tenon
- Hôpital La Pitié Salpêtrière
- CHI Poissy (78)
- CHU Bobigny (93)
- Hôpital Georges Pompidou
- Clinique Garches (92)
- Hôpital Hôtel Dieu (75)

Lyon – HCL :

- Hôpital de Fourvière
- EPHAD Région Lyonnaise

Autres :

- CHU et hôpital Valmy - Dijon
- CHM - Chambéry
- CHU - Bayonne
- CHU - Saint Denis de la Réunion
- CHR et hôpital Mercy - Metz
- CHU - Amiens
- EPHAD - Bourgogne Franche-Comté
- Hôpital - Le Vésinet (78)
- Hôpital - Belfort
- Hôpital Trousseau - Tours
- Centre de Soins de Senteim (68)
- Hôpital Clairval Marseille
- SDIS 57
- Ephad Montreuil (93)
- Ephad Bessenay (69)
- Hôpital Jossigny (77)

31

Etablissements
de Santé
bénéficiaires

647

Personnes
suivies
en **Collectif**
soit **90** séances

97

Personnes
suivies
en **individuel**

744

Personnes
accompagnées

* Par personnel soignant, nous entendons toute personne engagée en première ligne dans la lutte contre la pandémie au service du soin d'autrui, et, en fonction des ressources mobilisables, leurs familles

QUI SOMMES-NOUS ?

Une association loi 1901 mise sur pied durant la crise COVID-19 – enregistrée sous le N° W784009779

Rend-Fort TOP Teams anime et coordonne, sur l'ensemble du territoire national, **un réseau d'entraide multiculturel et multiexpertises** spécialisé dans deux domaines clefs, la **récupération psycho-physiologique** et la **préparation mentale**.

Vivier humain adaptatif et altruiste, Rend-Fort TOP Teams regroupe des praticiens expérimentés et spécifiquement formés à la gestion des situations de stress aigu et aux techniques de régénération du potentiel humain.

Issus d'univers culturels divers permettant un brassage de techniques et d'approches complémentaires, les praticiens-ressources du collectif Rend-Fort TOP Teams utilisent un langage commun et se réfèrent à **un socle de valeurs similaires** : adaptabilité, respect, bienveillance, volontariat, ouverture d'esprit et autonomie, nécessité d'agir de façon cohérente à 3 niveaux que sont le corps, la psyché et le sens.

LA PRINCIPALE PLUS-VALUE DU COLLECTIF REND-FORT TOP TEAMS : PROPOSER DES ACCOMPAGNEMENTS ADAPTÉS À VOS BESOINS ET À VOS ENVIES

Chaque praticien-ressource :

- a signé le code éthique
- est capable d'accompagner en présentiel comme en distanciel, en individuel ou en groupe
- respecte le champ de compétences qui lui est attribué par sa ou ses spécialités d'origine,
- connaît, comprend et respecte celui des autres praticiens du collectif,

Notre responsabilité :

Veiller à ce que toute demande d'accompagnement soit traitée par les professionnels les plus aptes à répondre aux questions posées et aux situations rencontrées.

COMMENT ÇA MARCHE ?



LES ACCOMPAGNEMENTS PROPOSÉS



ACCOMPAGNEMENT TOP : LES TECHNIQUES D'OPTIMISATION DU POTENTIEL®

Pour développer les TOP, le Dr Edith Perreaut-Pierre, ancien médecin militaire du Service de Santé des Armées, s'est inspirée des meilleures techniques existantes. Depuis plus de 30 ans, les TOP ont démontré, tant au sein des unités combattantes que de soutien, leur efficacité dans toutes les Opérations extérieures. Également pratiquées depuis 20 ans au sein d'organisations publiques et privées et dans le monde sportif et éducatif, elles intègrent, entre autres, des techniques personnalisées mobilisables rapidement et en autonomie qui permettent de gérer les rythmes d'activités et de repos, des outils basés sur la **respiration**, la **relaxation**, l'**imagerie mentale** et le **dialogue interne**, et enfin un ensemble de techniques de récupération ou de remobilisation pouvant aller de 1 à 5', maximum 20'.



Récupération



Physique et mentale
post-activité/fin de journée

Remobilisation



Physique et psychologique
avant une activité

Régulation



En situation
sur le lieu de travail

LES ACCOMPAGNEMENTS PROPOSÉS

ACCOMPAGNEMENT MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

<p>Contacter son expérience intérieure à travers 3 protocoles de 6 modules</p> <p>  </p> <p>15 MIN 30 MIN 45 MIN</p> <p>Découvrir comment la pratique de la MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE aide à prendre soin de vous, à cheminer vers une reconnexion à vos propres capacités d'équilibre et de régénération, restaurer, nourrir et faire croître votre propre présence thérapeutique</p>	<p>1</p> <p>Information et orientation</p> <p>Présenter l'objectif général du parcours méditation, les contenus et modalités de mise en œuvre</p>	<p>2</p> <p>Goûter à la conscience du corps</p> <p>Explorer en douceur ses sensations</p>	<p>3</p> <p>Se ressourcer dans son corps</p> <p>Reconnaître et s'appuyer sur les sensations confortables</p>
	<p>4</p> <p>Inviter à une relation consciente aux expériences d'inconfort</p> <p>Visiter sa propre réactivité à l'inconfort dans l'instant</p>	<p>5</p> <p>Contacter ses capacités intérieures de régénération en pratiquant le S.T.O.P</p> <p>S'arrêter - Tourner son attention vers les sensations - Observer ce qui se passe dans le corps - Présence ouverte à tout</p>	<p>6</p> <p>Bien veiller sur soi, prendre soin des autres</p> <p>Se connecter à sa force intérieure, s'ouvrir en confiance, et cultiver sa présence thérapeutique</p>

ACCOMPAGNEMENT CHANT

<p>Écouter, ressentir, chanter 3 modules au choix selon vos envies et possibilités</p> <p>  </p> <p>20 MIN 40 MIN 60 MIN</p> <p>Aller avec douceur et bienveillance vers une DYNAMISATION VOCALE GLOBALE au travers d'un parcours intégrant les trois piliers de la construction vocale : le corps, la respiration et l'éveil vocal.</p> <p>Les 3 accompagnements chant proposés en individuel ou collectif ont été spécialement travaillés pour s'adapter au contexte Covid-19 et aider à vous préparer à faire face et à vous régénérer</p>	<p>module 1</p> <p>Vivace</p> <p>Ancrage au corps</p> <p></p> <p>20 MIN</p> <p>Emploi de toutes les techniques d'auto massage et d'ouverture des zones du chant</p> <p>Application des techniques Alexandre ou Feldenkrais</p> <p>Déverrouillage des zones bloquées par le stress</p>	<p>module 2</p> <p>Andante</p> <p>Ancrage du corps + Respirer pour chanter</p> <p></p> <p>40 MIN</p> <p>Conscientisation du souffle</p> <p>Intériorisation pour une meilleure extériorisation</p> <p>Ouverture du corps comme un instrument de musique</p> <p>Jeu et travail diaphragmatique calme puis dynamique.</p>	<p>module 3</p> <p>Adagio</p> <p>Ancrage du corps + Respirer pour chanter + Éveil de la voix</p> <p></p> <p>60 MIN</p> <p>Découverte de sa voix et de sa tessiture</p> <p>Réinvestir son corps par le son</p> <p>Exprimer ses émotions par la voix</p> <p>Reconnexion avec l'espace de liberté intérieure,</p> <p>Nettoyage de l'être par des vibrations harmonieuses</p> <p>Ce module pourra se terminer par l'apprentissage d'un chant ou d'une mélodie et d'un travail musical plus approfondi.</p>
---	--	---	---

**AUTRES ACTIONS D'ACCOMPAGNEMENT EN COURS DE DÉFINITION :
PSYCHOLOGUES, COACHING, LEADERSHIP & MANAGEMENT DE CRISE**

... A VENIR.