

# LA TRIBUNE DU COMMISSAIRE

LE MAGAZINE DU CORPS DE CONCEPTION ET DE DIRECTION DE LA POLICE NATIONALE



## ÉDITO

Par David Le Bars  
Secrétaire Général

### Cher(e)s collègues,

Première tribune du commissaire en format newsletter, au moment même où la crise liée au COVID-19 va impacter durablement le pays et engager les policiers dans un nouveau défi majeur. Cette pandémie vient mettre en lumière des évidences : les policiers sont encore en première ligne, au contact de la population. Quels que soient les avis et commentaires de certains politiques, médecins ou spécialistes, ils sont en attente légitime de moyens de protection (masques, gels hydroalcooliques, savons dans les services, tenues de protection pour les enquêtes décès, etc). Il est plutôt étonnant de clamer que les policiers sont en première ligne quand on semble les considérer comme de second ordre quand il s'agit de les équiper.

Il est inacceptable d'entendre que les masques sont réservés aux malades ou aux médecins, pour plusieurs raisons de bon sens : en l'absence de dépistages de cette maladie, personne ne sait qui est malade, ni dans les rangs des forces de l'ordre, ni au sein de la population ; et lorsque les policiers observent leurs homologues des pays étrangers, ils constatent que tous sont dotés de masques, ce qui rend incompréhensible la posture de nos autorités. Il va donc falloir les équiper en urgence au risque de voir se diffuser un virus encore plus pernicieux, celui de la rumeur et de la suspicion permanente.

Cette gouvernance par l'urgence est d'ailleurs de moins en moins comprise par les personnels, et vient inutilement créer des tensions au sein des services. Ces éternelles interrogations autour des équipements viennent questionner la capacité de l'État à anticiper les crises et à doter ses forces de l'ordre en conséquence, selon une doctrine cohérente entre les directions. Comment expliquer que des fonctionnaires de sécurité publique, de CRS soient sur le terrain quand d'autres directions sont confinées par précaution ? Si une réserve opérationnelle doit être créée pour gérer la crise dans la durée, cette mesure doit concerner l'ensemble de la police. Dans le cas contraire, le risque est grand de voir les commissariats se vider comme peau de chagrin, sans effectifs sur la voie publique pour faire appliquer les mesures de confinement. Pour constituer cette réserve, la police nationale a de la ressource dans toutes ses directions actives et de support, dans les écoles, jusqu'aux détachés syndicaux et réservistes. La sécurité publique ne fera pas, et ne pourra pas faire face seule, à cet immense défi.

Cette police a aussi besoin, surtout en période de crise, d'écouter ses chefs, d'entendre leurs préconisations afin de leur permettre de mettre en œuvre des mesures de bon sens et adaptées aux contraintes de leurs services. Quelques jours seulement après l'annonce par le Président de la République d'un confinement de la population, et de l'engagement des forces de l'ordre dans ce défi de santé publique majeur,

l'institution souffre plus que jamais de ses maux habituels : trop de technocratie (multiplication des demandes de reporting), insuffisance de moyens matériels pour agir et se protéger, incapacité à évacuer les missions indues (l'exemple des procurations au bénéfice de malade atteint du COVID-19 est à ce titre ubuesque) et toutes celles qui ne revêtent pas un caractère d'urgence ou d'importance, rigidité de ses modes de fonctionnement en tuyaux d'orgue, et au sein même des directions.

Les commissaires de police demandent de la confiance et beaucoup plus d'autonomie. Ils veulent innover, décloisonner, adapter leurs capacités opérationnelles à l'urgence, emmener avec eux leurs effectifs de tous grades et de tous corps qui sont prêts à donner beaucoup, du moment qu'on leur donne de la considération et des moyens. Il en va de la capacité de la police nationale à protéger ses concitoyens, et à lui permettre d'agir avec la plus grande fermeté contre ceux qui mettraient en péril la vie des autres.

Vous trouverez dans cette tribune un article passionnant sur les stages TOP (techniques d'optimisation du potentiel), qui suscitent un véritable enthousiasme. Nous souhaitons sincèrement que ces stages, dès qu'ils reprendront, se généralisent tant ils répondent aux besoins des policiers pour leur permettre de savoir trouver du bien-être et gérer leur stress.

Bonne lecture à tous.

# LES TECHNIQUES D'OPTIMISATION DU POTENTIEL

Les Techniques d'Optimisation du Potentiel, plus communément appelées TOP, ont vu le jour à l'initiative du Docteur Édith PERREAUT-PIERRE dans les années 1990 pour répondre à des besoins spécifiques qui n'avaient jusqu'alors pas été abordés dans les armées : « la préparation mentale et la récupération ». Elles ont ensuite été utilisées dans les années 2000 par les sportifs de haut niveau, puis dans le monde de l'entreprise.

La méthode TOP est apparentée à d'autres disciplines qui l'ont inspirée et garde une composante « éducative ».

Elle a été, de plus, contextualisée au travers de nouvelles formations dites « mallettes pédagogiques » pour être aujourd'hui déployée efficacement dans la police nationale.

## LES TOP C'EST QUOI ?

Il s'agit d'une méthode globale qui regroupe un ensemble de procédés et de stratégies mentales permettant à chacun de mobiliser au mieux ses ressources psycho-cognitives, physiologiques et comportementales en fonction des exigences de la situation rencontrée

en vue d'y répondre. Ou autrement dit plus simplement les TOP c'est de l'hygiène professionnelle. Les TOP regroupent un ensemble de techniques de base faisant appel à :

- **la respiration,**
- **la relaxation,**
- **l'imagerie mentale et le dialogue interne.**

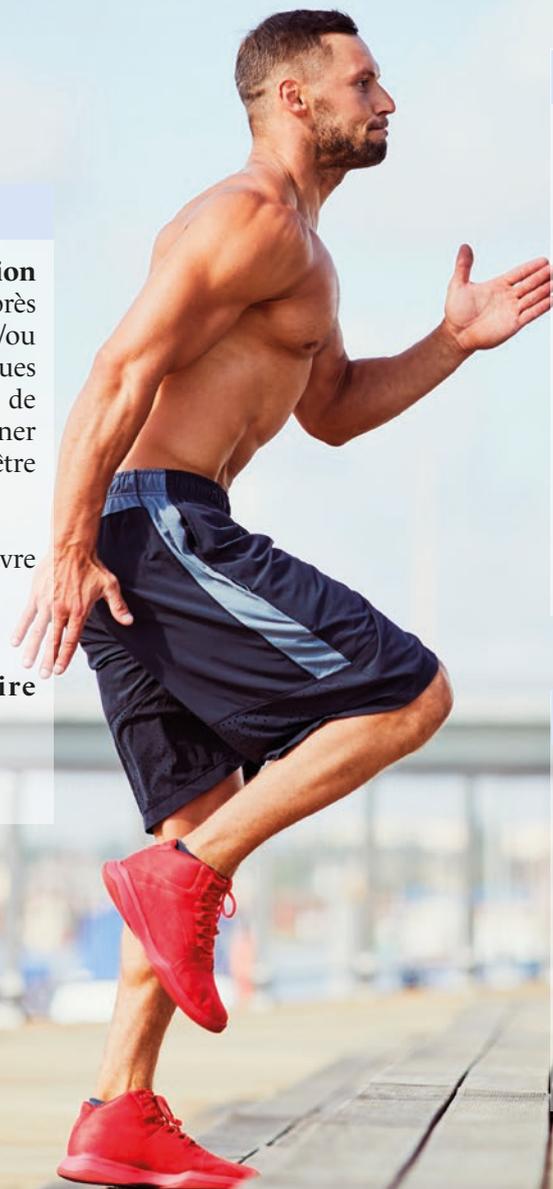
Chaque technique proposée comporte un ou plusieurs procédés utilisés en fonction de l'objectif recherché qui sont :

### • **la récupération,**

**Les techniques de récupération** favorisent le retour au calme après une action, après une activité et/ou au quotidien. Certaines techniques de détente permettent également de retrouver le bon niveau pour mener à bien une action qui peut-être physique ou intellectuelle.

Les techniques mises en œuvre pourront être entre autres :

- **la respiration relaxante,**
- **la relaxation musculaire directe ou indirecte,**
- **l'image de détente,**
- **la relaxation posturale.**



### • **la dynamisation,**

**Les techniques de dynamisation** permettent de se préparer à l'action, de se mobiliser pour trouver l'énergie physique ou/et psychique nécessaire à son activité à court, moyen ou long terme.

Les techniques mises en œuvre pourront être entre autres :

- **la respiration dynamisante,**
- **la préparation mentale à la réussite,**
- **la répétition mentale.**

### • **la régulation.**

**Les techniques de régulation** qui permettent de se maintenir ou de revenir à un niveau d'activation compatible avec l'activité à réaliser.

Les techniques mises en œuvre pourront être entre autres :

- **le renforcement positif,**
- **la pré-activation mentale.**

### LES TOP, POUR QUI ?

Pour tous ! Les TOP s'adressent aussi bien aux policiers actifs, ADS et cadets qu'aux personnels administratifs, techniques et scientifiques ainsi qu'aux psychologues, personnels médicaux, de l'action sociale et contractuels de la police nationale.

Les TOP participent en effet à l'amélioration de la qualité de vie au travail et visent par leur pratique à mieux vivre son métier au sein de l'institution. Bien que mentionné par l'arrêté du 25 juillet 2015 au même titre que les tirs institutionnels obligatoires et les séances de sports hebdomadaires, les TOP restent une pratique basée sur le volontariat.

Cette « possibilité » est offerte à l'ensemble des fonctionnaires qui le souhaite comme le précise la doctrine de déploiement signée le 18 avril 2019 par le DGPN. Cette méthode globale s'adresse donc aux volontaires, qui deviennent par cette démarche acteur de leur formation.

L'objectif de cette formation est d'apprendre à chacun à mettre au point « sa boîte à outils », c'est-à-dire la pratique des techniques qui lui conviennent le mieux. La démarche est pédagogique visant à faire expérimenter des techniques et en aucun cas thérapeutique. Il s'agit de techniques de gestion de soi mobilisables dans son contexte professionnel.

L'apprentissage des TOP est progressif, c'est-à-dire qu'il impose après la formation une pratique régulière des techniques qui renforce leur efficacité. Ainsi l'intégration des techniques par un usage habituel permet leur utilisation efficace lors des moments où le besoin opérationnel l'exige.

Les TOP visent à donner à chacun la possibilité de s'adapter aux situations et surtout de durer en bonne santé. Elles permettent de mobiliser ses ressources, d'adapter ses talents, ses compétences et ses connaissances pour une meilleure perception des informations professionnelles et leur prise en compte. Les évaluations des stages montrent la satisfaction de la quasi-totalité des participants pouvant utiliser les TOP dans leur quotidien professionnel et/ou personnel.

Les TOP s'adressent donc à tous, et peuvent être appliquées dans tous les services et dans toutes les situations de travail. Cette simplicité et facilité d'utilisation sont l'ADN de la méthode. Elles sont aussi bien adaptées aux activités physiques telles que le tir ou le TDI, les patrouilles ou le maintien de l'ordre qu'aux activités plus basées sur la réflexion comme le management ou le travail sur un poste informatique..

### QUELLES FORMATIONS TOP DANS LA POLICE NATIONALE ?

La DCRFPN pilote le déploiement des TOP au sein de la police nationale en appliquant la doctrine DGPN en la matière. Elle a mis en place une coordination nationale qui forme, anime et supervise l'activité des formateurs TOP de la police, formés depuis 2018 à Clermont-Ferrand par la sous-direction des méthodes et de l'appui, à l'instar des autres formateurs de la police. Formation partagée, ouverte à tous, l'animation

" en miroir " du public des stagiaires est faite par des formateurs des trois corps actifs ou bien administratifs et/ou psychologues.

Les TOP mettent donc le stagiaire au centre de la formation dépassant les appartenances à des directions, des services ou des spécialités réunissant dans l'apprentissage les différents corps et grades pour un moment commun.

L'ensemble des directions zonales de la formation dispose à ce jour de formateurs TOP. Cet effort sera renforcé en 2020 par une nouvelle promotion de 24 formateurs. A terme chaque direction active pourra compter dans ses rangs des fonctionnaires pouvant proposer des TOP.

En effet l'offre de formation s'articule autour d'une démarche progressive dictée par l'efficacité. La porte d'entrée naturelle des TOP dans la police nationale est la formation initiale aux TOP, stage de 18 heures, dispensée de manière perlée (2 jours et 1 jour décalé). Ce stage de formation continue est à la charge des directions zonales ou territoriales du recrutement et de la formation de la police nationale.

L'acculturation au TOP est proposée par l'ensemble des formateurs TOP appartenant à tous les services de police. L'objectif de déploiement des TOP est un renforcement significatif, à terme, des référents dans les services pour répondre à la demande de formation et d'accompagnement. Le stage « Pratique des TOP » permet l'animation de séances TOP accompagnées, pour les fonctionnaires qui souhaitent poursuivre leur apprentissage ou un objectif spécifique.

Enfin, la supervision des formateurs permet l'adaptation permanente de la méthode aux exigences de notre métier, la pratique sécurisée par l'ensemble des fonctionnaires qui le souhaite et enfin le suivi d'un déploiement cohérent de la méthode au profit de tous. Les TOP suscitent en même temps une grande satisfaction pour les policiers qui les utilisent et une attente certaine chez ceux qui souhaitent les découvrir. Au-delà de la méthode, les TOP relèvent d'une approche qui remet l'humain au centre des préoccupations.



A retourner au S.C.P.N. - Tour Gambetta - Appart 163  
1 & 2 square Henri Régnault - 92400 COURBEVOIE  
Ou [secretariat@le-scpn.fr](mailto:secretariat@le-scpn.fr)

## RENSEIGNEMENTS PERSONNELS

Nom : ..... Epouse : .....

Prénom : .....

Date de naissance : ..... Lieu de naissance : .....

Pour les commissaires honoraires, date de mise à la retraite : .....

## SITUATION ADMINISTRATIVE

Grade : ..... Matricule : .....

Promotion : .....

Mode de recrutement : EXTERNE – INTERNE – CHOIX – V.A.P – AUTRE  
(Rayer les mentions inutiles)

Affectation : .....

Adresse professionnelle (personnelle pour les commissaires honoraires):  
.....

Code postal : ..... Ville : .....

Tél. Secrétariat : ..... Ligne Directe : .....

Tél. Portable : ..... Email : .....

Montant des adhésions 2020

Je sollicite mon adhésion au Syndicat des  
Commissaires de la Police Nationale.

- Elève commissaire 0€
- Commissaire Stagiaire 60€
- Commissaire 120€
- Commissaire (≥ 6ème éch.) 140€
- Commissaire Divisionnaire 160€
- Commissaire Général 170€
- Contrôleur Général 170€
- Inspecteur Général 170€
- Directeur des services actifs 170€
- Commissaire Honoraire 60€

Fait à

Le

Signature :

Tél : 01.49.67.02.40 (41)

Site : [www.le-scpn.fr](http://www.le-scpn.fr)

Twitter : @ScpnCommissaire

Le SCPN est affilié à la Fédération Autonome des Syndicats du Ministère de l'Intérieur - UNSA

# SYNDICAT DES COMMISSAIRES DE LA POLICE NATIONALE



## VOS CONTACTS



### David LE BARS

Secrétaire Général  
Stratégie et relations institutionnelles  
01 49 67 02 40  
07 63 56 36 21  
david.le-bars@le-scpn.fr

### Sandra DEBOEVER

01 49 67 02 40  
secretariat@le-scpn.fr



### Pierrick AGOSTINI

Secrétaire Général Adjoint  
Coordination des sections départementales  
01 49 67 02 43  
06 69 91 83 33  
pierrick.agostini@le-scpn.fr

### Laurence VILLAUME

01 49 67 02 41  
secretariat2@le-scpn.fr



WWW



## NOS PARTENAIRES



ASSURÉMENT HUMAIN

# MGP

LA MUTUELLE DES FORCES DE SÉCURITÉ



LA TRIBUNE DU COMMISSAIRE - N° 143 - MARS 2020

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : DAVID LE BARS - RÉDACTEUR EN CHEF : PIERRICK AGOSTINI  
ÉDITEUR : TCP MEDIA DIFFUSION - 1 ET 2 SQUARE HENRI RÉGNAULT - 92400 COURBEVOIE  
CRÉDIT PHOTOS : SCPN, DOMAINE PUBLIC, ADOBE STOCK - DÉPÔT LÉGAL : À PARUTION