Newsletter Urorisq – 3e journée TOP : Optimisation du Potentiel des urologues

Après le succès des deux premières éditions, Urorisq-OA AFU vous donne rendez-vous pour la 3e journée TOP (Techniques d'Optimisation du Potentiel) le vendredi 29 janvier, à la Maison de l'Urologie. Une journée pour apprendre à gérer son stress et sa fatigue, et pour prendre soin de soi comme de son équipe.

Vendredi 29 janvier, de 9 h 30 à 17 h 30

Maison de l'Urologie – 11 rue Viète, 75017 Paris

Journée uniquement en présentiel. La participation à l'ensemble de la journée est nécessaire pour valider la formation. Elle valide une activité de formation du référentiel risque urologie.

Tarif : 200 € la journée – Places limitées à 20 personnes – Inscription auprès de nschneider@afu.fr



Première journée TOP, 16 juin 2025, Maison de l'Urologie (photo UROjonction n° 138)

Des urologues au TOP : de quoi s'agit-il ?

Les Techniques d'Optimisation du Potentiel® ont été développées par le Dr Edith Perreaut-Pierre, médecin du sport et ancien médecin des armées, d'abord pour les sportifs de haut niveau puis pour les forces armées. Elles sont aujourd'hui diffusées auprès des soignants, des sapeurs-pompiers, des forces de police ou des managers, notamment par l'organisme de formation Coévolution.

Cette méthode psychocorporelle repose sur quatre piliers : la respiration, le dialogue interne, les représentations sensorielles et la relaxation. Les exercices sont courts (de 30 secondes à 10 minutes), simples et utilisables partout. Ils permettent de se préparer avant une chirurgie difficile, de se dynamiser juste avant d'agir, de se réguler pendant l'activité et de récupérer après, notamment après une garde ou une astreinte.

Dans le cadre du nouveau référentiel risque urologie, aligné sur la certification périodique, la santé des professionnels est un levier de la sécurité des patients : la fatigue et le stress favorisent les erreurs. Les journées TOP en sont l'application concrète.

Programme et intervenants

Intervenants : Marcus Ramanick, Stéphane Bart et Bertrand Pogu.

Horaire	Matin
9 h 30 – 10 h 00	Accueil
10 h 00 – 10 h 15	Rappels sur la méthode
10 h 15 – 10 h 30	Météo TOP
10 h 30 – 11 h 00	Respirations apaisantes et dynamisantes
11 h 00 – 11 h 15	Pause
11 h 15 – 12 h 15	Savoir gérer sa fatigue, recommandations
12 h 15 – 12 h 30	Représentations sensorielles
12 h 30 – 12 h 45	Éveil sensoriel
12 h 45 – 13 h 00	Réveil dynamisant
13 h 00 – 14 h 00	Pause méridienne / éveil gustatif

Horaire	Après-midi
14 h 00 – 14 h 15	Bulle ressource
14 h 15 – 15 h 00	Répétitions mentales
15 h 00 – 15 h 45	Bulle protectrice
15 h 45 – 16 h 00	Pause
16 h 00 – 17 h 00	Préparation mentale de la réussite
17 h 00 – 17 h 30	Synthèse de la journée et plans d'actions
17 h 30	Fin de la formation

Une journée ouverte à toute l'équipe

La journée TOP s'adresse aux urologues, mais aussi à l'ensemble des membres des équipes pluriprofessionnelles : médecins, infirmiers et infirmières, aides-soignant(e)s, cadres de santé, assistant(e)s médico-administratif(ve)s… Chaque soignant est un maillon de la chaîne de soins.

Venir en équipe, c'est repartir avec un langage commun et des outils à partager au quotidien.

Pour aller plus loin

Scannez les codes avec votre smartphone ou cliquez sur les liens.

UROjonction n° 135

« Des urologues au TOP ! » – entretien avec le Dr Edith Perreaut-Pierre (p. 11-12)

Lire l'article

UROjonction n° 138

« RETEX sur la 1re journée d'optimisation du potentiel » et témoignages (p. 27-28)

Lire l'article

Replay vidéo

Replay URORISQ : Optimisation du Potentiel des urologues au TOP

Voir le replay

Une journée TOP dans votre établissement

Ces journées peuvent également être organisées sur votre site professionnel, sur demande, pour l'ensemble de votre équipe. Plusieurs équipes d'urologie l'ont déjà fait : c'est aussi une belle source de cohésion. Contactez-nous pour en discuter.

Inscription : bulletin d'inscription joint, à retourner à nschneider@afu.fr.