

Un projet au "TOP !"



"Faire fonctionner une centrale nucléaire militaire sous les mers en étant aveugle est un défi technologique et humain", confie Jean Bernard, Enseigne de Vaisseau.

QUERQUEVILLE

Mardi 2 juin, une présentation dans le cadre des TOP (Techniques d'Optimisation du Potentiel) supervisée par le bureau des sports de l'École Atomique de Querqueville avait lieu. Un stagiaire, Jean Bernard, s'est démarqué par un mémoire qui portait sur les TOP au travers des forces sous-marines. Il revêt un caractère particulièrement innovant puisqu'il y présente un modèle performant de gestion du stress à bord des sous-marins lors des longues missions. En offrant un

large éventail de méthodes pour accroître le rendement de l'équipage et les moyens pour mieux faire face aux facteurs anxigènes. Enseigne de Vaisseau, Jean Bernard, a choisi de défendre son mémoire, afin de proposer une évolution dans la formation marine des TOP. *"Je ne souhaite pas révolutionner ce qui a été fait, mon objectif est de permettre par le biais des TOP de renforcer les moyens disponibles, pour permettre aux équipages de travailler dans des conditions possibles"*, confie Jean

Bernard. Le travail sur les sous-marins induit des contraintes : le calage des rythmes, le réveil nocturne, l'environnement oppressant et la déconnexion familiale. Plusieurs techniques sont utilisables : la relaxation, la dynamisation, la régulation du stress et la préparation mentale. *"Il y a une réelle plus-value à former des personnels aux TOP, ce qui permettrait de donner toutes les ressources nécessaires à leur maintien en condition pendant la période de navigation"*, conclut Jean Bernard.