IRBMS

Institut Régional de Biologie et de Médecine du Sport

NORD–PAS-DE-CALAIS – WWW.IRBMS.COM

Titre : « IMAGERIE MENTALE »

Auteur(s) : Madame Nathalie Crépin.

Catégorie : Psychologie du sport - Diaporama, 17 vues.

Date de présentation :

Lieu :

Mis à disponibilité sur le site : www.irbms.com le 01.12.07

Rappel : Ce diaporama, propriété exclusive de son/ses concepteur(s), ne peut être reproduit, ni diffusé en public, même partiellement sans autorisation expresse écrite. Pour ce faire veuillez nous envoyer votre demande à l'adresse suivante : contact@medecinedusport.fr

Note : Utilisez la Barre d'espacement de votre clavier pour passer d'une diapositive à l'autre.

Imagerie mentale

Technique la plus utilisée en préparation mentale

Une technique qui semble facile..et pourtant..

Petit exercice:

Prenez un chronomètre. Déclenchez-le et levez vous d'une chaise. Allez vers une porte. Ouvrez la porte. Sortez. Fermez la porte. Puis ouvrez de nouveau la porte et venez vous rassoir sur la chaise. Arrêtez le chronomètre et regardez le temps mis pour ces opérations.

Maintenant, déclenchez le chronomètre et effectuez les mêmes opérations mais en imagerie. Lorsque vous avez fini, arrêtez le chronomètre.

Comparez la différence...

EVALUEZ VOS CAPACITES D'IMAGERIE

Ce questionnaire a pour but d'évaluer la netteté et la vivacité de vos images mentales. Cette estimation se fera en utilisant l'échelle de 0 à 4 ci-dessous. Avant de répondre, essayez de vous détendre. Répondez à chaque question de façon indépendante, en entourant le numéro de votre réponse.

	0	1	2	3	4
	aucune image	image vague imprécise	moyennement nette et vivace	nette vivace	parfaitement nette et vivace
⚬ Vous pensez à votre entraîneur :					
1) le contour de son corps, de ses épaules, du visage	0	1	2	3	4
2) l'allure habituelle de sa démarche	0	1	2	3	4
3) les différentes couleurs de son survêtement, de son short	0	1	2	3	4
⚬ Vous pensez à votre salle d'entraînement :					
1) la forme et les détails du matériel	0	1	2	3	4
2) la sensation de contact au sol en s'y déplaçant	0	1	2	3	4
3) le bruit d'une séance d'entraînement	0	1	2	3	4
⚬ Vous effectuez un saut à pieds joints dans l'herbe :					
1)votre saut est lié comme dans un film	0	1	2	3	4
2) vous ressentez la mise en jeu de tout le corps	0	1	2	3	4
3) vous sentez l'odeur de l'herbe fraîchement coupée	0	1	2	3	4
⚬ Vous imaginez votre prestation durant une compétition :					
1) vous arrivez à vous voir de 3 /4 arrière	0	1	2	3	4
2) à ressentir toutes les sensations de mouvements	0	1	2	3	4
3) vous êtes conscient des émotions ressenties	0	1	2	3	4
⚬ Vous imaginez qu'un adversaire exécute un bon geste technique :					
1) vous percevez en détail et sans saccade ce geste	0	1	2	3	4
2) vous percevez votre propre présence à cette occasion	0	1	2	3	4
3) vous entendez le bruit des spectateurs	0	1	2	3	4

Exercice de vivacité en imagerie mentale

Imaginez-vous à la maison.

Vous êtes chez vous, au salon. Regardez autour de vous et notez bien tous les détails. Que voyez-vous ? Notez la forme et la texture du mobilier. Quelle est la température ? Quels sons entendez-vous ? Y a -il du mouvement dans l'air ? Que sentez-vous ? Utilisez tous vos sens et imprimez-vous.

Imaginez l’exécution réussie d’un geste.

Choisissez une technique de votre sport et visualisez vous en train de l'exécuter parfaitement. Répétez le geste plusieurs fois dans votre esprit et imaginez la sensation et le mouvement de vos muscles. Prenez l'exemple d'un service au tennis. Commencez par vous voir en position, regardant votre adversaire et la zone de services. Ensuite, choisissez un endroit où vous désirez servir. Voyez et ressentez le début du mouvement, puis relâchez la balle à la hauteur idéale, exactement où vous le désirez. Sentez votre dos s'arquer et votre épaule s'étirer pendant que vous portez votre raquette derrière la tête. Sentez votre poids se porter vers l'avant, votre bras et votre raquette prêts à frapper la balle à la bonne hauteur et au bon angle. Sentez votre bras au moment où vous écrasez la balle. Maintenant, voyez et sentez la fin du mouvement et votre poids complètement en avant. La balle atterrit exactement à l'endroit que vous visiez et votre adversaire est forcé de retourner la balle mollement. Vous vous avancez au filet et réussissez une volée croisée pour marquer le point.

Imaginez une bonne performance.
Rappelez-vous aussi exactement que possible un moment où vous avez connu une bonne performance, de préférence dans un passé récent. Votre visualisation portera sur trois aspects : visuel, auditif, et kinesthésique.
D'abord, reproduisez une image visuelle de vous au cours d'une bonne performance. Notez que votre apparence n'est pas la même lorsque vous jouez bien ou mal. Vous ne tenez pas la tête et épaule de la même manière. La confiance intérieure d'un athlète transpire à l'extérieur. Essayez d'avoir une image aussi claire que possible de votre apparence lorsque vous jouez bien. À fin de vous aider à créer cette image, regarder des films de vos bonnes performances.
Maintenant, reproduisez dans votre tête les sons que vous entendez lorsque vous jouez bien, circulairement le dialogue interne que vous entretenez avec vous-même. Il y a souvent un silence intérieur qui accompagne une bonne performance. Écoutez-le. Quel est votre dialogue intérieur ? Que vous dites-vous et comment le dites-vous ?

La construction de son référentiel

Il s'agit de retrouver, de revivre, de reconstruire et d'enregistrer vos meilleurs moments de performance. C'est un véritable référentiel de réussite que l'on cherche à organiser dans la mémoire.

Première étape : identifier.

Recherches de la séquence.

Il faut définir une séquence de grande réussite au niveau de la performance.

Pour cela il est préférable de choisir une séquence correspondant à celle que vous souhaitez reproduire. Cette recherche peut se réaliser après une routine de relaxation.

Il est préférable pour cela de se placer dans une perspective interne, en imagerie mentale associée.

Identifier les sensations les plus caractéristiques.

Il s'agit de reconnaître les sensations qui sont déterminantes dans l'image. Ces sensations doivent être à la fois kinesthésiques, visuelles, auditives.

Les questions prépondérantes sont :

Où est localisée cette sensation ?

Quelle est la nature de cette sensation ?

Quelle est son intensité ?

Recherche de l'émotion particulière

Il convient ici d'identifier cet état mental particulier.

Verrouiller les émotions.

Il faut à ce stade vérifier la qualité de ce travail et contrôler que l'état mental identifié correspond aux critères de la fluidité.

Deuxième étape : ancrer.

Le codage consiste à augmenter les approches sensorielles de votre moment de références, de façon qu‘elles puissent être stockées et surtout être rappelées à la commande, dès que vous estimez en avoir besoin.

Pour ancrer cette séquence, il faut augmenter les approches sensorielles et faire apparaître un mot qui désigne l'émotion.

Il est important d'associer cette émotion à la sensation de plaisir.

Le mot sera alors déclencheur de la sensation et de l'émotion.

Un exemple fourni par Christian Target dans le manuel de préparation mentale

Un sauteur en hauteur peut suivre la procédure suivante juste avant l'élan.

- 1 : simuler les yeux ouverts le saut complet et réussi.
- 2 : lire un mot ou un slogan sur son écran mental, les yeux ouverts. Vi (visuel interne)
- 3 : dire ce mot ou se slogan en interne. Auditif interne.
- 4 : parler et s'entendre parler à voix haute. Auditif externe.
- 5 : serrer- le poing Droit. Kinesthésique externe.
- 6 : agiter la barre, puis basculer. Visuel externe.
- 7 : ressentir en même temps l'émotion active et ce qui déclenche l'élan (par exemple dans la jambe d'appel et dans la poitrine.) Kinesthésique interne.

Troisième étape: Stocker

Il est important de répéter ces séquences.

Un certain nombre de règles doivent être respectées.

- Vos séquences d'entraînement mental doivent être très précises.
- Le travail d'entraînement mental à l'imagerie doit être continu.
- Noter chaque répétition et le nombre des répétitions.
- Les séquences doivent être organisées de façon rationnelle.
- Repérer les moments de la journée où cet entraînement mental peut avoir lieu.
- Effectuer un suivi précis des entraînements et des résultats.

Quatrième étape : rappeler.

Il est important à ce stade de déterminer l'ancrage inducteur le plus puissant pour retrouver l'état émotionnel souhaité.

Progressivement, l'athlète va aller vers une simplification de l'image de référence. Il suffira alors d'un simple geste, d'un mot qui est en interne pour déclencher cette image de référence et surtout l'état optimal de performance qui s'y attache.

Les indicateurs de réussite.

- Mémoriser la procédure de construction de la situation de références de façon à pouvoir enregistrer une situation de références nouvelles, après l'avoir vécue, ou en créer une nouvelle, imaginaire, en fonction de vos besoins.
- Créer et enregistrer un ou plusieurs outils « image de référence » correspondant aux différents moments de réussite.
- Vérifier que l'activation de cet outil « déclenche » l'état émotionnel désiré.
- L'objectif de la construction de différentes images de références est de pouvoir, selon la situation, activer telle ou telle image de référence. Selon la situation, l'athlète doit être en capacité de pouvoir tirer sur tel ou tel tiroir qui correspond à telle ou telle situation.

-- dominante émotionnelle : groupe « calme et sérénité ».

Calme, sérénité, beauté, la vie est belle, radieux, quiétude, tranquillité, confort, relaxation, détente, comme un entraînement.

-- dominante énergie.

Détermination, combativité, vivacité, ambition, force, rapidité, puissance, interdire, agressivité, guerrier, contesté, ensuite gagné, rage de vaincre, tueur, tonique, conquérant, bousculé, dominateur, battant, rigueur, je vais gagner.

-- dominante traitement de l'information.

Focalisée, regardant, possible, réfléchis, prise de risque, lucide.

-- dominante relationnelle.

Ensemble, défense, on y va, collectifs, solidarité.

--dominante estime de soi.

Assurance, certitude, affirmation de soi, « I am the best ».

Ces états mentaux appartiennent à cinq grands groupes qui sont les fondamentaux de la préparation mentale : calme, énergie, lucidité, écoute, confiance.

Ces mots ressources sont le plus souvent spécifiques à l'individu et à un sport. Par exemple le mot ressource de puissance résonne différemment chez un rugbyman, un nageu ou un basketteur. Pourtant tous l'emploient.

Même à l'intérieur d'une culture sportive dominante, les mots seront utilisés avec une résonance différente selon la personne.

Recherche personnelle de situation de référence

La situation de référence est un moment de réussite et/ou de performance et/ou de bonheur .
Votre description de la situation de référence doit être la plus détaillée possible.
Enfin, indiquez le temps mis pour chaque période.

La réussite et son contexte: Décrivez la situation, son environnement, vos espoirs, objectifs, interactions,ect/

La réussite et les circonstances	Ce que j'ai fait	Ce que j'ai ressenti (émotions, corps..): K	Ce que j'ai dit (moi, les autres, à l'interne..): A	Ce que j'ai vu (vu, imaginé..): V	Temps
Avant					
Pendant					
Après					