

JUDO
RELAXATION
ET
VISUALISATION CRÉATRICE

Par : Patrick Vesin
Directeur sportif
Révisé août 2000

TABLE DES MATIÈRES

	Page
A) L'IMPORTANTANCE DE LA RELAXATION	3
B) VISUALISATION CRÉATRICE	4
1) Qu'est ce que la visualisation créatrice ?	4
2) L'affirmation positive (le dialogue intérieur positif)	6
3) Cinq principes de visualisation créatrice	7
4) Déterminer ses objectifs	9
5) Image de soi et estime de soi	10
6) Exercices préparatoires	12
7) Techniques spéciales	13
8) Règles pour une visualisation créatrice efficace	15
9) Les étapes à suivre pour une visualisation créatrice efficace	16
RÉFÉRENCES	17

A) IMPORTANCE DE LA RELAXATION

Tout le monde reconnaît aujourd'hui, l'importance de se placer dans un état physique et mental adéquat, afin de laisser le corps et l'esprit coopérer.

Comme on le sait, rien ne remplace ni ne remplacera jamais l'entraînement. Lorsqu'on vise l'excellence (chacun à son niveau), le sportif doit cependant reconnaître l'importance de techniques complémentaires qui viennent compléter ou améliorer l'entraînement. Dans cet état d'esprit, la relaxation prend un sens si elle s'insère dans un ensemble de moyens et si on sait l'adapter aux besoins spécifiques du sport et des particularités personnelles du sportif lui-même.

Il existe actuellement de multiples approches en relaxation.

L'athlète intéressé à développer cet aspect, pourra l'envisager sous deux aspects :

- 1) **L'entretien de la relaxation musculaire et mentale dans les périodes de repos sportif ou entre les compétitions.** Dans cet ordre d'idées, les approches connues classiques feront l'affaire puisqu'elles ont comme objectif d'éliminer en général, les tensions inutiles et favoriser ainsi un bon rendement énergétique chez l'individu.

La relaxation progressive (contraction, détente), la relaxation sensorielle, la respiration profonde et complète, la visualisation créatrice, le massage, certaines approches corporelles "douces" entrent dans cette catégorie.

- 2) **L'utilisation de la relaxation avant, pendant une compétition.**

Ici, il s'agira d'apprendre à se détendre pendant de brèves pauses entre les combats, pendant le combat (arrêt du chronomètre) ou juste avant de commencer le combat. En effet, l'athlète doit pouvoir disposer d'une méthode favorisant une relaxation rapide, qu'il soit en position assise, couchée ou debout.

Des exercices localisés de relaxation seront alors d'une grande utilité (ceinture scapulaire et bras, mains, ceinture pelvienne et jambes, pieds, cou, visage, corps au complet). Ils pourront être utilisés soit seul, soit avec l'aide d'un partenaire (tout dépendant du contexte).

Cinq façons de travailler sont possibles :

La vibration qui consiste en des "successions rapides de petites secousses" mobilisant la partie concernée.

La contraction : engendrer une tension musculaire intense suivie d'un relâchement.

Le balancement : mouvement pendulaire d'une région avec minimum de tension musculaire.

L'abandon : élévation d'une région et abandon de celle-ci sous l'effet de sa pesanteur.

L'étirement : un étirement d'un segment corporel suivi d'un relâchement. On suggère d'étirer toujours en deçà de la limite maximale permise, de garder l'étirement pendant plusieurs secondes et de chercher à laisser se faire l'étirement en se concentrant dans la zone étirée, en respirant profondément et en relaxant de plus en plus la zone étirée sur chaque expiration.

La respiration abdominale en situation de combat, la visualisation (relaxation physique et mentale), le massage, seront également des outils pouvant être utilisés.

Certaines combinaisons sont également possibles (exemple : abandon, expiration sur l'abandon complétée par une visualisation). Seule l'expérience compte.

L'athlète apprendra à utiliser ces différentes approches et pourra, ainsi, choisir celles qui lui conviennent le mieux.

La relaxation ainsi placée dans un ensemble d'outils, aura alors une utilité indéniable.

B) VISUALISATION CRÉATRICE

1) Qu'est ce que la visualisation créatrice ?

La visualisation créatrice (ou visualisation mentale) est la technique qui consiste à utiliser les images mentales produites par l'imagination en vue de réaliser certains objectifs. Dans le domaine sportif, elle aidera donc à améliorer les performances.

Il est aujourd'hui, de plus en plus évident que si le corps et l'esprit sont en harmonie, de plus grandes performances deviennent réalisables (dans le domaine de la possibilité biomécanique et physiologique du corps bien entendu). Le sport, aujourd'hui, n'est plus simplement l'affaire du corps; il implique également une performance de l'esprit.

La visualisation créatrice se déroule dans notre cerveau.

Les découvertes les plus récentes semblent démontrer que le système nerveux réagit aux images mentales à peu près comme aux images reçues du monde extérieur.

“Le système nerveux”, écrit le Dr. Maltz “ne fait pas la différence entre un vécu imaginé et une expérience réelle”. Quand on propose au cerveau des images mentales, le tableau évoqué devient intérieurement si réel que l'électrochimie cérébrale l'intègre dans le moindre détail en influençant ainsi les cellules de l'organisme.

La fabrication d'images mentales a pour objectif de nous orienter et non de nous illusionner. En se gravant dans notre conscience, elles mettent l'esprit aux aguets des situations qui faciliteront la réalisation de l'objectif désiré. La visualisation fait appel au désir de réaliser la scène imaginée et témoigne d'une foi absolue en la possibilité d'atteindre l'objectif.

Beaucoup d'athlètes de catégorie mondiale font appel aux techniques de visualisation créatrice. Au Québec, Sylvie Bernier (plongeon) en est un bon exemple.

Elle est utilisée :

Pour que les performances ne soient pas affectées (ou le moins possible) par l'environnement physique au moment de la compétition sportive (contrôle des distractions : "résistance mentale").

Pour corriger certaines failles ou manques techniques.

Pour améliorer son attitude mentale et ainsi, faire tomber les barrières psychologiques qui ne peuvent pas toujours être éliminées par l'entraînement ou par l'analyse du problème (pensée positive). Pour développer plus de confiance en soi et améliorer la motivation.

Pour relaxer rapidement avant le combat ou entre chaque combat; pour gérer le stress et l'anxiété; pour contrôler la peur.

Pour développer une meilleure attitude compétitive. Pour améliorer le pouvoir de concentration.

Pour élever son niveau d'énergie avant la compétition.

Pour accélérer les processus d'autoguérison dans le cas de blessures; pour contrôler la douleur.

Pour lutter contre la lassitude de la compétition et des déplacements.

Pour maintenir le moral en cas de défaite.

Pour stimuler la mémoire et l'imagination.

Pour résoudre des problèmes personnels et améliorer la connaissance de soi.

La visualisation est donc un moyen pour orienter sa pensée (qui s'exprime en images mentales) de façon positive tout en demeurant réaliste (l'aide de l'entraîneur devient donc importante dans la planification des objectifs sportifs, objectifs qui tiendront compte du calendrier sportif et du niveau d'excellence de l'athlète).

Le judoka qui choisit d'utiliser cet outil devra toujours visualiser son objectif comme s'il était déjà réalisé. Il faudra donc d'abord préciser au niveau de la pensée, la chose désirée et entretenir de façon régulière en images, l'objectif aussi souvent que l'on peut. On renforce ainsi l'image semée au niveau de l'esprit.

Pour que la visualisation ait un maximum d'efficacité, elle doit provenir d'un désir puissant de réalisation.

Évidemment, la visualisation ne peut remplacer l'entraînement en judo. Mais alliée à la pratique physique, la pratique mentale devient une aide des plus précieuses.

2) L'affirmation positive (le dialogue intérieur positif)

“Une affirmation est une déclaration énergique, positive que quelque chose est déjà ainsi. C'est un moyen de raffermir ce que vous imaginez”.

L'athlète peut choisir de traduire sous la forme d'une phrase positive ce qu'il visualise en images mentales.

Les pensées ont une influence sur les émotions et les comportements. Développer un dialogue intérieur positif permet de remplacer des idées négatives par des concepts plus positifs, favorisant ainsi la réalisation des objectifs.

Pour être efficace, l'affirmation positive doit respecter certaines conditions :

L'affirmation doit être formulée au présent comme si cela était déjà réalisé.

Éviter les : j'aimerais bien que... je vais avoir, être... je deviendrai... je serai... , etc. Affirmer au présent, “c'est reconnaître que tout se crée d'abord sur le plan mental avant de trouver une expression concrète en tant que réalité objective”.

L'affirmation doit être positive dans la forme.

Éviter les : ne... pas, ni, ne... jamais...
Affirmer ce que l'on veut et non pas ce que l'on ne veut pas.

L'affirmation est courte, simple, directe, précise.

L'affirmation doit me concerner et me convenir totalement.

On doit laisser de côté les doutes, les hésitations concernant la réalisation de son objectif. L'affirmation doit “être ressentie comme positive, libératrice, expansive”.

Chaque fois que l'on utilise les affirmations, penser bien que l'on crée quelque chose de neuf et de frais.

Formuler une affirmation, ce n'est pas renier ses sentiments, ses émotions.

L'affirmation positive est un procédé qui consiste à semer au niveau de l'esprit pour préparer la récolte.

Il y a possibilité d'ajouter dans la formulation de l'affirmation un adverbe de manière : totalement, complètement, etc... Ceci à la condition de ne pas créer ainsi de doute quant à sa possibilité de réalisation.

Exemples d'affirmations positives

- Je suis enthousiaste et concentré(e).
- Je me donne à fond.
- Je me concentre totalement sur ce que j'ai à faire.
- J'ai une attitude positive en tout temps.
- Je suis de plus en plus positif.
- Je dédramatise quoi qu'il arrive.
- Je suis pleinement motivé(e).
- Confiance, enthousiasme, je réalise le succès.
- J'ai pleinement confiance en moi.
- J'ai de plus en plus confiance en moi.
- Tous les doutes de mon esprit sont maintenant éliminés.
- Mon corps est en harmonie avec mon esprit.
- J'ai le feu sacré.
- Je manifeste une agressivité constructive dans tous mes combats.
- Je mérite le meilleur.
- Je suis calme.
- Je combats avec une force mentale de plus en plus grande.
- J'avance un peu plus chaque jour dans la réalisation de mon(mes) objectif(s).
- Je rencontre les gens susceptibles de m'aider dans la réalisation de mon(mes) objectif(s).
- Je suis sûr(e) de savoir comment redresser ce qui peut faire dévier la réalisation de mon(mes) objectif(s).
- Je suis toujours dans la ligne naturelle de mes talents.
- Mon milieu favorise la réalisation de mon(mes) objectif(s) sur tous les plans.
- Je suis dans ce qu'il y a de mieux pour moi pour ma carrière sportive.
- Etc...

3) Cinq principes de visualisation créatrice

Premier principe :

"Toute idée que l'on a dans l'esprit tend à devenir une réalité dans le domaine de la possibilité".

Autrement dit, la pensée est créatrice. Tout dépendant des pensées entretenues par le judoka, elles engendreront certains types de comportement ou d'émotion. Un exemple courant est celui de l'athlète qui performe à l'entraînement et qui, n'arrivant pas à maîtriser sa pensée lors de compétitions, n'obtient pas les résultats escomptés. Inversement, si j'apprends à diriger ma pensée positivement, je me donne la possibilité d'atteindre mes objectifs.

Dans le domaine de la possibilité : évidemment, un certain réalisme est de rigueur. L'utilisation d'une technique de visualisation doit correspondre au niveau physique et technique du judoka.

Donc au départ, le judoka doit être conscient de l'influence de sa pensée sur ses performances.

Se demander régulièrement "comment je me perçois ici et maintenant dans cette situation ?" (avant une compétition, pendant, après; à l'entraînement, etc...). "Quelles pensées j'entretiens vis-à-vis de tel athlète que j'aurai à rencontrer?"

Et faire attention de ne pas nourrir de pensées négatives suite à un échec, pensées qui auraient tendance à nous faire déboucher dans un cercle vicieux : la pensée négative fera susciter des émotions désagréables qui viendront entretenir la pensée négative qui elle-même, réanimera l'émotion, etc...

Exemple : Échec. Pensée négative : je n'y arriverai pas. Émotion : démotivation, peur d'un échec répétitif. Cette peur peut effectivement recréer un nouvel échec qui va confirmer la pensée négative du départ et ainsi de suite.

Deuxième principe :

"L'intensité de la visualisation est proportionnelle à l'enthousiasme qui l'accompagne".

La visualisation n'est pas seulement une technique mentale. Il doit y avoir un désir sincère, intense et profond qui va alimenter et augmenter la force de la pensée.

Face à un objectif : Est-ce que je le veux vraiment ? Suis-je prêt à faire les efforts, à y mettre le prix ? Et dans le processus de visualisation, suis-je en mesure de retrouver, à l'intérieur de moi et de ressentir cet enthousiasme qui me fera relever tous les défis?

Troisième principe :

"Un but étant posé, l'esprit prend les moyens pour le réaliser".

Appliquer ce principe demande, au départ, beaucoup de réalisme. C'est-à-dire qu'il faut savoir orienter sa carrière sportive sans "se casser la gueule" (savoir viser grand tout en gardant les deux pieds sur terre). La détermination des objectifs sportifs se fait avec l'aide du professeur ou de l'entraîneur.

En plaçant un objectif par la visualisation, la pensée devient comme un aimant. C'est-à-dire que l'esprit va se mettre aux aguets des circonstances et des situations susceptibles d'aider cette réalisation.

Quatrième principe :

"Chaque fois qu'il y a conflit entre la volonté et l'imagination, c'est toujours l'imagination qui l'emporte".

Surprenant, n'est-ce-pas ?

Autrement dit : ce qui m'arrive, c'est ce que je vois (les images que j'entretiens dans ma pensée, consciemment ou inconsciemment) et non ce que je veux. D'où l'importance de savoir ce qui se passe entre mes deux oreilles.

Combien de fois avons-nous vu des athlètes courageux et volontaires ne pas réussir pleinement simplement à cause d'une attitude mentale fautive. Appliquer de façon positive, le principe signifie : je peux donc semer des images mentales dans mon cerveau pour récolter la réalisation d'un objectif, lorsque l'entraînement seul, la volonté ou la simple réflexion n'ont pas complètement réussi. La visualisation vient alors compléter ces trois derniers points.

Cinquième principe :

“Une visualisation n'agit qu'à condition d'avoir été acceptée au plus profond de soi”.

D'où l'importance de répéter régulièrement les exercices de visualisation pour les imprégner au niveau de l'esprit.

On fait des uchi komi de l'esprit !!!

4) Déterminer ses objectifs

La détermination des objectifs sportifs exige à la fois beaucoup de réalisme et en même temps une vision qui va permettre de dépasser ses limites personnelles. Bien que l'athlète doive, dans certaines situations, mettre une priorité dans le secteur sportif de sa vie, il n'en demeure pas moins que la vie d'un individu est constituée de plusieurs secteurs dont l'athlète devra tenir compte : santé, vie professionnelle (ou études pour préparer “l'après carrière sportive”), vie personnelle, vie sociale, vie économique (besoins financiers).

Déterminer un objectif, c'est donner une direction à un aspect de sa vie sportive, prendre les moyens ensuite pour tendre vers sa réalisation et évaluer en cours de route s'il est pertinent de “garder le cap” et les moyens retenus pour cette réalisation (ai-je choisi les moyens qui effectivement m'aident à progresser ?).

Se fixer un objectif, c'est décider de progresser dans une direction sans être émotionnellement dépendant de sa réussite, mais plutôt se concentrer au présent dans la tâche à accomplir pour y arriver.

Vérifier qu'un objectif est valable pour soi demandera plusieurs étapes.

Première étape :

L'athlète devra déterminer d'abord ce qui lui est bénéfique dans la définition de son objectif. Se poser la question : Pourquoi je veux réaliser cet objectif ? Il (elle) doit donc pouvoir identifier clairement la (les) raison(s) qui motive(nt) son choix.

Deuxième étape :

En relation avec son objectif; il (elle) doit répondre “oui” à toutes les questions suivantes.

1. Est-ce vraiment mon but ?
2. Ce but est-il honnête et équitable envers toutes les personnes concernées ?
3. Ce but est-il en accord avec mes autres buts ?

Ai-je écarté de mon esprit les souhaits qui pourraient faire obstacle à la réalisation de mon objectif ?

4. Suis-je en mesure émotionnellement d'atteindre ce but ?

Est-ce que j'aspire profondément à la réalisation de mon objectif ?

Suis-je prêt à accepter les conséquences que cela entraînera ?

Est-ce que je désire de tout coeur atteindre cet objectif maintenant ou dois-je d'abord m'occuper d'un souhait plus urgent ?

5. Est-ce que je me vois atteignant ce but ?

Troisième étape :

S'il a répondu "non" à une ou plusieurs des questions précédentes, il (elle) devra réévaluer son objectif avec l'entraîneur ou le psychologue sportif, éventuellement modifier l'objectif, le laisser tomber pour l'instant et/ou s'occuper d'un autre objectif plus prioritaire.

Le fait d'avoir répondu "non" ne signifie pas que l'objectif est non valable mais peut laisser sous-entendre que d'autres étapes doivent être réalisées avant de considérer cet objectif.

5) Image de soi et estime de soi

a) L'image de soi

On peut définir simplement l'image de soi comme étant :

- L'image que l'on a de soi-même.
- La conception personnelle de ce que l'on est.
- La façon dont on se considère.

Pour développer une image positive de soi, l'athlète doit :

- Comprendre la source de son image de soi.

L'image de soi est constituée par les idées que l'on a de soi-même. La plupart de ces idées se sont formées à partir de nos expériences, de nos succès et échecs, de nos triomphes et de nos humiliations, des réactions des autres à notre endroit (parents, professeurs, amis, le milieu...). Nous nous formons un moi à partir de tous ces éléments, une "cassette vidéo" de notre moi. Et ces images mentales que nous nous sommes formées de nous-mêmes vont être agissantes, et parfois de façon négative.

- Avoir la conviction personnelle qu'il peut améliorer son image intime.

On pourrait définir la motivation comme étant l'association de l'image de soi et de la capacité à pouvoir donner une direction à sa vie sportive (objectif).

OBJECTIF X IMAGE DE SOI = MOTIVATION

b) L'estime de soi

L'estime de soi constitue un élément fondamental de la réussite sportive. Elle est la capacité de se traiter avec déférence et de se reconnaître comme une personne ayant de la valeur.

PEU D'ESTIME

insatisfaction

résignation

Difficulté à gérer les changements
à s'adapter aux situations

BEAUCOUP D'ESTIME

satisfaction

je mérite le meilleur

Je m'organise
plus de facilité à gérer les changements
à s'adapter aux situations

Il existe cinq (5) sources d'estime de soi :

La capacité de se faire plaisir

Même si l'entraînement en judo peut être parfois ardu, le plaisir doit faire partie de la vie du judoka : plaisir du judo, activités qui font réellement plaisir (activités reliées au judo ou non).

L'accomplissement de soi

L'athlète doit pouvoir atteindre des objectifs réalistes et réalisables qui ont de la valeur à ses yeux. Ces objectifs doivent être reconnus comme souhaitables par l'athlète. Prendre conscience de ses qualités, identifier les succès passés permet de développer et/ou de maintenir l'estime personnelle.

Le pouvoir et l'influence

L'entraîneur qui amène l'athlète à se prendre en charge, à se responsabiliser, à devenir plus autonome contribue à augmenter l'estime de soi chez l'athlète car ce dernier développe le sentiment d'être plus maître de lui-même. Le fait d'avoir une influence positive sur les autres athlètes favorise également l'augmentation de l'estime de soi ("entraide mutuelle").

La reconnaissance et la valorisation

Le fait d'être reconnu, valorisé par son entourage, en particulier par des personnes significatives à ses yeux est un autre facteur qui augmente l'estime de soi. En particulier, l'atteinte d'un objectif devrait faire l'objet de reconnaissance. Cette source d'estime de soi n'a rien à voir avec le besoin exagéré d'approbation qui est la tendance à vouloir être rassuré continuellement sur sa valeur.

L'intégrité

C'est la capacité qu'a l'athlète de se comporter en fonction de ses propres valeurs. Renier ses valeurs pour faire plaisir à l'entraîneur, aux parents, etc... engendre un déséquilibre intérieur qui diminue l'estime de soi.

6) Exercices préparatoires

1) Afin de développer son pouvoir évocateur

- Décrire son appartement (sa maison) les yeux fermés. Donner le plus de détails possibles.
- De la même façon que précédemment, décrire un lieu que l'on connaît bien.
- Regarder une photo ou un dessin quelques minutes, puis fermer les yeux et la (le) revoir mentalement avec le plus de détails possibles.
- Même exercice mais avec un objet familier.

2) Afin de développer son pouvoir créatif

- Développer un scénario à partir d'une image qui servira de support.
- Imaginer la maison de ses rêves, un lieu idéal de vacances, un cadre de vie à son goût ou toute autre réalité souhaitée dans sa vie.

7) Techniques spéciales

a) Créer son "TABLEAU IDÉAL"

Cet exercice a comme objectif de développer une vision plus précise de ses véritables désirs afin de les concrétiser plus facilement.

Étapes à suivre :

- Déterminer son objectif.
- Créer une affirmation positive.
- Décrire la situation au présent comme si elle était déjà réalisée, avec tous les détails nécessaires (en l'écrivant sur une feuille).
- Écrire au bas de la feuille (après la description) : "Cela ou quelque chose de mieux se produit maintenant, de façon entièrement satisfaisante et harmonieuse" (ou une phrase équivalente), puis signer et dater.
- Garder cette description idéale près de soi pour pouvoir la relire quotidiennement ou mieux encore la réécrire chaque jour avec la conscience qu'on l'imprègne profondément au niveau de son esprit ("toute idée que l'on a dans l'esprit tend à devenir une réalité dans le domaine de la possibilité").
(Il y a également possibilité de se l'enregistrer sur une cassette audio et de la réécouter tous les jours).

Exemple de tableau idéal

Athlète ayant la possibilité réelle d'être médaillé lors d'un tournoi.

Objectif : Être médaillé lors du tournoi "X" (avoir répondu "Pourquoi" et oui aux cinq questions).

Je suis médaillé(e) au Championnat X. Mes combats se déroulent parfaitement bien. Je suis totalement concentré et ma force mentale est à son maximum. Je suis calme et détendu(e) et je garde le focus sur mes qualités, mes possibilités. Ma pensée est positive, mon énergie physique est augmentée et à ma disposition. Je suis motivé(e) et je me sens maître de toutes les situations rencontrées. Mon corps répond avec toute la disponibilité nécessaire. Mon esprit reste fixé sur la tâche à accomplir et sait également s'adapter. Je suis toujours dans la ligne naturelle de

mes talents. J'avance un peu plus à chaque combat vers la réalisation de mon objectif. Je suis sûr(e) de savoir comment redresser ce qui peut faire dévier la réalisation de mon objectif. Je me sens supporté(e) par mon entraîneur et suis avec lui dans une complicité totale. Cela ou mieux encore se réalise pour moi de façon totalement satisfaisante et harmonieuse.

Signature et date.

b) Méthode du "COLLAGE"

Il s'agit ici de représenter de façon concrète le tableau idéal en dessinant ou en réalisant un montage avec des images, des photographies, des phrases ou des lettres découpées dans des magazines, des livres, etc... et collées sur un carton léger.

Quelques points importants

- La dimension doit être pratique (elle peut être grande ou petite). Le montage peut être placé dans un "cahier d'athlète" ou accroché au mur de sa chambre, placé dans son sac de sport, dans son portefeuille, etc...
- On se représente sur le montage en collant une photo de soi ou en se dessinant. Sur le montage, on doit se voir être, faire ou avoir ce qui fait l'objet de l'objectif (exemple : si c'est être médaillé, trouver une image de quelqu'un sur un podium, couper la tête de l'athlète représenté et la remplacer par une photo de sa propre tête. On pourrait par exemple placer cette image en plein milieu du montage).
- On construit un montage ayant plusieurs couleurs pour plus d'impact sur l'esprit.
- Le montage doit être crédible pour l'athlète.
- Il y a possibilité d'inscrire des affirmations positives ou des mots-clés sur le montage.
- Lorsque le montage est terminé, consacrer quelques minutes chaque jour à le regarder pour s'en imprégner.

c) Exercice de CLARIFICATION

Cet exercice peut être utilisé lorsque l'athlète a de la difficulté à atteindre un objectif ou lorsqu'il sent une résistance intérieure.

Première étape

Écrire en haut d'une feuille :

La raison pour laquelle je n'arrive pas à "préciser l'objectif" est... Puis écrire spontanément les pensées qui surgissent.

Après avoir dressé la liste, l'examiner attentivement afin de prendre conscience des limites qui existent. Il faudra ensuite déterminer quelles sont les limites extérieures réelles et celles imposées par soi-même.

Exemple d'une liste :

- Je ne suis pas assez discipliné(e).

- Je suis paresseux(se).
- Je n'ai pas assez d'argent.
- Je ne me sens pas supporté(e).
- Je me décourage trop vite.
- J'ai déjà essayé et cela n'a pas marché.
- Je manque de concentration.
- J'ai tendance à perdre ma motivation lorsque je rencontre un obstacle.
- Je n'ai pas le temps nécessaire pour me préparer.
- C'est trop difficile.
- Ça me fait peur.
- "Untel" n'est pas d'accord.
- Je réalise que je ne veux pas vraiment.
- Etc...

Dans certaines situations, une personne ressource compétente (entraîneur, psychologue sportif, etc...) peut aider à dresser la liste grâce à des questions pertinentes.

Deuxième étape

Si l'athlète a identifié des limites extérieures réelles, poser les gestes nécessaires pour les éliminer ou en diminuer l'impact.

Face aux limites imposées par soi-même, entreprendre un processus de visualisation et/ou d'affirmation positive.

Renseigner l'entraîneur et/ou le psychologue sportif pour qu'il(s) puisse(ent) suivre le cheminement de l'athlète.

8) **Règles pour une visualisation créatrice efficace**

- Déterminer si l'on est visuel et/ou sensitif. Apprendre à utiliser son (ses) sens naturel(s).
- Vérifier si l'on a tendance à visualiser dans un mode "dissociatif" (être spectateur) et/ou associatif (être acteur). Apprendre à utiliser son mode naturel.
- Choisir les techniques de visualisation et les images qui nous attirent.
- Ne pas se limiter dans le choix des images mentales. Comme on utilise l'imagination, toutes les images sont possibles.
- Utiliser des images symboliques si l'on en ressent le besoin.
- Entretenir des émotions associées aux images.
- Visualiser l'objectif comme s'il était déjà réalisé.

- Trois éléments indispensables :
 - le désir sincère d'atteindre l'objectif
 - la confiance en ses possibilités et que l'objectif est réalisable
 - l' acceptation, c'est-à-dire vouloir le réaliser sans réserve
- S'entraîner à la visualisation régulièrement.
- Être patient(e) et persévérant(e).

9) **Les étapes à suivre pour une visualisation créatrice efficace**

1. Préciser son objectif

- Déterminer ce qui est bénéfique dans la réalisation de cet objectif (Pourquoi ?).
- Vérifier de bien avoir répondu OUI aux 5 questions concernant les objectifs.
- Se créer une affirmation positive et des images qui correspondent à l'objectif déjà réalisé.

2. Se détendre physiquement, émotivement, mentalement

- Choisir un endroit calme pour ne pas être dérangé.
- Commencer par son rituel personnel.
- Respirer profondément et lentement.
- Se charger d'énergie.
- Relaxer.
- Libérer son esprit de toute pensée inutile, faire le vide intérieurement.

3. Voir l'objectif déjà réalisé, répéter l'affirmation positive ou relire, réécrire ou réécouter le tableau idéal

- Laisser les images se dérouler et sentir que ces images se matérialisent vraiment.
- Charger cette représentation mentale d'un sentiment de joie, d'enthousiasme, d'acceptation et de reconnaissance.
- Si un collage a été fait, s'en imprégner en le regardant.

4. Se concentrer quotidiennement sur les images, sur l'affirmation positive ou sur le tableau idéal

5. Passer à l'action

- Poser des gestes.
- Faire attention à ses paroles (pensées négatives, les "si"), ses comportements, ses attitudes, son apparence. Délaisser ses anciennes habitudes.
- Éviter les contacts nuisibles.
- Rechercher le contact de personnes qui peuvent vous aider à progresser.

- Aller chercher les informations nécessaires.
- Corriger ses manques.
- Poursuivre activement son objectif. Ne pas remettre à demain. Persévérance.
Discipline.

RÉFÉRENCES

- Abrezol R., Sophrologie et sports, Éditions Chiron, 1987
- Anderson B., Stretching, Éditions Québecor, 1998
- Bensabat S. Dr., Le stress, c'est la vie, Le livre de poche, 1991
- Boucher F. et Binette A., Bien vivre le stress, service d'orientation et de consultation psychologique de l'Université de Montréal, Éditions de Mortagne, 1981
- Bouchard C., Landry F., Brunelle J., Godbout P., Département d'éducation physique, Université Laval, La condition physique et le bien-être, Éditions du Pélican, 1974
- Fanning P., Se guérir par la visualisation, Édition J.C. Lattès, 1992
- Fortin J., Consultante en gestion du changement
- Gawain S., Techniques de visualisation créatrice. Utilisez votre imagination pour atteindre vos buts. Éditions Soleil, 1984
- Hall C., Buckolz E., Fishburne G.J., Imagery and the Acquisition of Motor skills, Can. J. Spt. Sci. 17: 1,19-27, 1992
- Hanson P., Les plaisirs du stress, Les Éditions de l'Homme, 1987
- Kirsta A., Le stress, Éditions Robert Laffont
- Lamontagne Y., Techniques de relaxation, Éditions France-Amérique, 1982
- Orlick T., In pursuit of excellence, Coaching Association of Canada, 1980
- Revue "En Route" d'Air Canada, janvier 1984
- Revue "L'entraîneur", Sylvie Bernier, Plongeon vers l'intérieur, juillet-septembre 1986
- Revue "Psychologies" no 110, juin 1993
- Siegel B. Dr., L'amour, la médecine et les miracles, Éditions Robert Laffont, 1989
- Siegel B. Dr., Messages de vie, Éditions Robert Laffont, 1991
- Tepperwein K., Méthodes de training mental, Éditions Dangles, 1992
- Visualization - What you see is what you get. Coaching Association of Canada (cassette vidéo)

