

## L'imagerie mentale

Une propriété étonnante du cerveau : **quand on s'imagine en train de faire un mouvement, on active les mêmes zones cérébrales que celles liées au contrôle musculaire de cette action.** Aidés ou non d'un coach, ils ont **la capacité de construire des scénarios positifs dans leur tête pour lutter contre le stress et se projeter en situation de performer et gagner.** Ils savent se concentrer pour répéter ou améliorer un geste par le biais de l'imagerie mentale. L'image mentale de l'exécution d'un geste n'est donc pas qu'un simple film dans la tête, c'est surtout la réactivation des sensations associées à l'action.

L'imagerie en « perspective interne » consiste à imaginer un geste de son propre point de vue, en tant qu'acteur : Cette forme d'imagerie travaille sur les séquences d'actions, les sensations proprioceptives du mouvement, sa vitesse, son ampleur et sa force. On imagine précisément la suite d'actions et on mime tous les gestes, les mouvements de tête et d'yeux pour rechercher les paramètres, les repères. On vit littéralement l'action grâce au mental.

Pour que cela « marche », la technique de RM repose sur un protocole précis. La RM doit être faite tranquillement, loin de l'épreuve. L'ultime répétition effectuée quelques minutes avant est plutôt une pré-activation du mental, elle-même basée sur l'imagerie.

**« La RM est une technique qui consiste à répéter, en état de détente (1), un geste technique, un enchaînement de plusieurs mouvements ou actions, ou une activité dans sa totalité, pour les reproduire correctement (2). Vous reproduisez mentalement, en mieux si nécessaire (3), un geste que vous avez réellement effectué auparavant (4). Cela nécessite donc un minimum de connaissances sur l'habileté à développer (5). »**

La technique de RM peut permettre d'améliorer l'apprentissage. prêter attention à quelques points :

1) « **État de détente** » : l'état de détente appelé « relaxation » est indispensable pour accéder aux diverses techniques d'imagerie. La détente est un état de concentration orienté sur soi, un peu comme la méditation. Mais on ne dort pas...

2) « **Reproduire correctement** » : il est nécessaire de préparer correctement l'image avant de se lancer dans la RM. Il y a toujours des détails gestuels auxquels on ne pense pas, qui permettent de reproduire correctement l'action ou le geste, par exemple : bouger la tête pour poser le regard au bon endroit, vérifier tel paramètre à tel un instant clé, etc.

3) « **En mieux si nécessaire** » : améliorer un geste ou une séquence d'actions requière d'identifier (seul ou avec l'instructeur) le détail qui cloche ou qui manque.

4) « **Geste effectué auparavant** » : La technique de RM s'appuie sur le vécu antérieur. Il faut donc que le geste ait été préalablement exécuté réellement. L'action réelle (le vol) introduit une quantité d'informations sensorielles nécessaires à la fabrication de l'image.

5) « **Connaissance sur l'habileté à développer** » : Les connaissances sur le sujet sont constituées d'un ensemble de savoirs théoriques et techniques, de procédures, d'expériences vécues, sans oublier les remarques utiles issues des débriefings.

## L'imagerie mentale

Limites et contraintes :

La RM requière elle-même de s'entraîner pour devenir progressivement efficace. Les causes d'échecs sont souvent liées à une trop faible concentration (un état de relaxation insuffisant), ou une séquence d'actions trop longue, ou une image mal préparée ou encore un niveau de détails trop compliqué. Pour débiter en RM, il vaut donc mieux s'attaquer à des choses simples et déjà bien maîtrisées.

Conclusion :

Les fruits d'une telle pratique sont un gain de temps d'apprentissage et un ancrage mental plus profond des techniques et des gestes (mécanisation gestuelle). **Pour un combattant (même débutant), c'est de l'espace mental libéré pour gérer l'environnement et prendre des décisions.**

### Autres propositions...

**Le Stress Inoculation Training :** Mis au point par D. Meichenbaum à la fin des années 70. Ce dernier s'appuie sur le principe de la vaccination : » inoculer une substance atténuée à un individu pour lui conférer l'immunité « . Pour changer la perception de la situation stressante, on apprend au sujet comment gérer stress. L'athlète est exposé au stress et apprend à faire face à des stimuli de force croissante. Un travail de relaxation complète cette technique.

**L'arrêt de la pensée :** Il s'agit pour le sportif d'élaborer un » stop verbal » pour mettre fin aux pensées négatives perturbatrices et donc de les chasser. Elle permet au sportif de contrôler ses pensées.

**La désensibilisation systématique :** Elle combine la relaxation et l'imagerie mentale. Le sportif va dresser la liste des situations anxiogènes et noter leurs intensités. Puis par la relaxation il va reprendre à son rythme la liste de ces situations et revivre ces situations mais de façon plaisante..

**Le renforcement positif imagé :** Mis au point par Cautela, elle consiste pour le sportif après une séance de relaxation, à visualiser l'objectif qu'il veut atteindre et ainsi l'ancrer mentalement Elle s'appuie sur les méthodes de conditionnement.

**La pensée rationnelle émotive :** Mise au point par A. Ellis, il s'agit pour le psychologue de permettre au sportif de transformer ses croyances négatives en idées positives, remplacer le » j'essaye » par » je fais « .

**La Programmation Neuro – Linguistique :** Cette technique américaine inventée par R. Bandler et J. Grinder dans les années 70 se fonde sur l'analogie entre le fonctionnement du cerveau et celui des ordinateurs. Elle s'intéresse principalement au « comment ». Avec la notion de système, l'aspect relationnel du sportif est prépondérant. Son objectif principal est d'obtenir des changements de comportement et d'améliorer les possibilités du sujet en lui faisant adopter des attitudes et des pensées positives. Pour cela, il est important d'identifier le canal privilégié (visuel, auditif, olfactif et kinesthésique) pour établir une bonne communication. Cette technique trouve un écho favorable chez les entraîneurs qui y voit un outil de communication efficace.