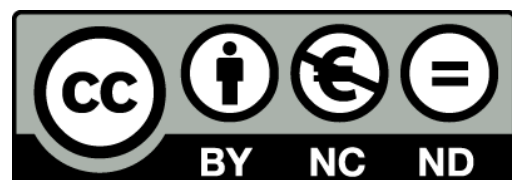


# ENTRAÎNEMENT PAR IMAGERIE MENTALE



Entraînement par imagerie mentale  
par le Groupe AULT3C - Sophie Rault - Jean-Pierre Lesault  
est sous licence [CC BY-NC-ND 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0)

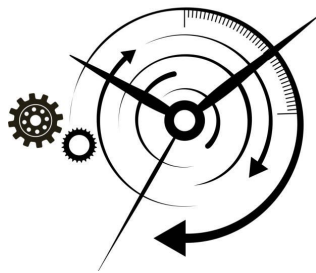
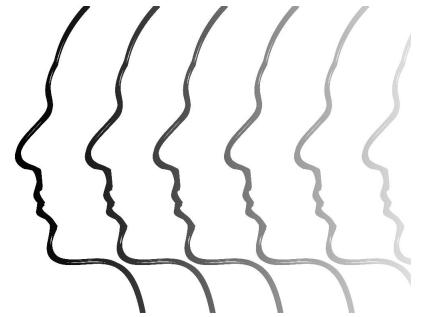
Pour voir les termes de la licence, visitez  
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0>  
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.fr>



# Introduction

L'imagerie peut être définie comme une expérience mentale qui imite une expérience réelle, où l'on est volontairement conscient de former et de voir une situation en y impliquant tous nos sens.

L'utilisation des techniques de visualisation remonte à des milliers d'années et a considérablement progressé au cours des dernières décennies (Utay & Miller, 2006).



Les chercheurs soulignent que, grâce à l'utilisation de l'imagerie, la motivation, l'endurance, les performances physiques et cognitives sont améliorées (Thelwell et Greenless, 2003; Eddy et Mellalieu, 2003).

la visualisation est utilisée pour acquérir ou renforcer des capacités affectives (régulation de l'anxiété et de l'excitation), cognitives (routine, initiatives et imagination) et comportementales (stratégies cognitives, apprentissage et performance)

- Problèmes cognitifs spécifiques – imaginer l'utilisation de capacités et des ressources disponibles ;
- Problèmes cognitifs généraux – imaginer ou répéter des stratégies, un plan d'action et des routines ;
- Problèmes spécifiques de motivation – imaginer des objectifs spécifiques ;
- Problèmes d'activation de la motivation – imaginer des expériences émotionnelles et somatiques (stress, enthousiasme, anxiété, etc.);
- Problèmes de gestion de la motivation – imaginer des situations qui impliquent de gérer ses propres états (rester positif et concentré après une erreur technique/tactique, être confiant dans un moment important).



## Structure d'une session

Durée : 2 heures

- Générations des schémas cognitifs alternatifs  
trois visualisations sur une thématique
- Ancrage des nouveaux schémas  
séance de yoga

# Prérequis

Environnement silencieux - Pas de public  
Un masque de nuit occultant  
Un objet de parole

Pour garantir une totale objectivité, une séparation absolue est établie par les intervenants avec les thématiques des sessions.

## Visualisations

L'imagerie mentale est fréquemment utilisée pour faciliter l'acquisition de compétences, gérer les comportements émotionnels et faciliter l'atteinte des objectifs.

Durée : de 45 minutes à 1 heure pour trois visualisations

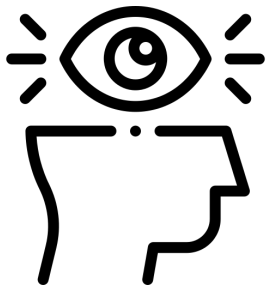
### Déroulé d'une visualisation

Durée : environ 15 minutes

- 1) Présentation du thème de la visualisation ;
- 2) 5 minutes de cohérence cardiaque ;



### Début de la projection

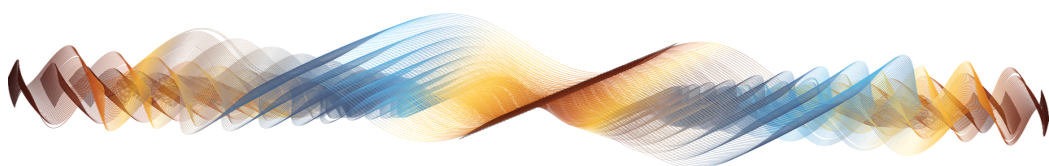


- 3) Description de l'environnement de la visualisation en y incluant toutes les perceptions sensorielles
- 4) Catalyse du Retour épisodique spécifique (Motivation de l'affect)
- 5) Élaboration et répétition de l'activité alternative (En incluant des variations temporelles dans la visualisation)
- 6) Optimisation des processus de décision (génération du nouvel affect et inception de l'expérience dans l'Identité narrative)

### Fin de la projection

Changement de posture - 1 minutes ;

Début de la visualisation suivante



## Séance de yoga

Un yoga de mouvements dynamiques associés à la respiration, accessible à tous.  
Pas de niveau préalable requis, chacun pratique suivant ses possibilités

Durée : 45 mn

La session de yoga intervient ici directement à la suite de la session de visualisations : après avoir fait travailler le mental, retour au calme de l'esprit d'une part et après une certaine passivité physique, pour retrouver énergie et dynamisme d'autre part, une séance de yoga spécifique est nécessaire.



## Ancrage et acquisition




- être présent dans l'instant
- concentration, attention
- prendre du recul sur les événements
- intégration d'un nouveau point de vue
- contrôle des émotions
- Arrêter les boucles de pensées récurrentes : laisser passer les pensées

Le calme de l'esprit et l'estime de soi qui en résulte motivent la confiance et optimisent l'action tout en améliorant la réponse cognitive.



Le yoga favorise l'équilibre homéostatique somato-psychique défini dans la Théorie 3C<sup>©</sup> Ce qui correspond à l'unité Corps/Esprit.



Groupe AULT3C

 +33 (0)7 67 44 37 55

 @groupe.ault3c  @groupe\_ault3c

 <https://www.groupe-ault3c.org>  [contact@groupe-ault3c.org](mailto:contact@groupe-ault3c.org)

V 1.0 - Octobre 2021

