

## Apprendre à visualiser

---

### ***Visualisation et représentations mentales***

Qui dit visualisation, dit imagination, c'est à dire "production de représentations mentales". Merveilleuse faculté humaine ; nous pouvons à volonté, grâce à notre caméscope interne, filmer les images en noir et blanc ou en couleurs, sonores ou muettes, et les projeter instantanément sur notre écran mental.

Comme un téléviseur interne, votre imagination vous offre le film que vous voulez voir. Vous pouvez zapper à volonté et choisir votre programme, de l'angoisse à la gaieté, de l'aventure au drame.

La visualisation est une technique que l'on peut utiliser au quotidien. Elle est centrée sur le résultat positif que l'on veut obtenir. Elle permet non seulement d'évacuer ses peurs, mais elle est aussi créative, en favorisant l'idéation lors de la simulation de l'acte à venir, qu'il s'agisse de réussir une performance sportive, un oral d'examen ou une prise de parole en public.

Une visualisation bien menée est une anticipation positive de l'action, qui le plus souvent débouche sur le succès.

### **EXERCICES DE VISUALISATION**

- Commencer par vous mettre en état de relaxation :
  - **Voyez** ce qu'il y a à voir. Portez votre attention sur votre respiration quelques instants
  - prenez conscience des **points d'appui de votre corps** ; laissez-vous ressentir une sensation de lourdeur (tête, mâchoire inférieure, mains, pieds...)
- Retrouvez le **souvenir d'un endroit agréable** qui vous inspire du bien être (une plage isolée, un lac en montagne, une forêt, etc....)
- **Visualisez** cet endroit dans sa globalité ; puis prenez le temps d'affiner votre vision jusque dans les détails
- Laissez-vous ressentir dans votre corps **toutes les sensations** en faisant appel à votre imagination ou votre mémoire :
  - **voyez** ce qu'il y a à voir
  - **écoutez** ce qu'il y a à entendre (bruits de nature, musique ou paroles...)
  - **ressentez** ce qu'il y a à ressentir (chaleur ou fraîcheur sur la peau...)
  - aidez-vous de la **respiration** pour intensifier votre ressenti