

## Sophrologie et Préparation mentale sportive

**Quels bienfaits ?** Lors d'une préparation mentale dans le domaine sportif de haut niveau les exercices sont principalement orientés pour développer le bien-être de l'athlète, l'aider à se libérer du stress, à se sentir confiant et rempli d'énergie pour se donner toutes les chances de gagner, mais également pour développer sa concentration, sa confiance, sa motivation, sa persévérance, sa capacité à bien gérer la pression et à s'adapter à son environnement. Pour ce faire, les exercices de relaxation dynamique, d'imagerie mentale et de visualisations positives seront privilégiés.

**La sophrologie propose des exercices d'imagerie mentale et de visualisations positives** pour préparer mentalement un(e) athlète (ou une équipe) en vue d'optimiser son potentiel lors d'une compétition. Ces exercices depuis quelques années s'ajoutent à l'entraînement de tout athlète de haut niveau car ils visent à exploiter leurs points forts, à améliorer leurs points faibles, à développer ainsi leurs capacités pour qu'ils soient idéalement préparés mentalement lors de l'épreuve. L'utilisation des techniques d'imagerie sont nombreuses et variables en fonction du sport et de la personnalité de chacun. En préparation mentale, le sportif apprend à entraîner les techniques qui lui conviennent le mieux et qui progressivement deviennent automatiques.

**On note des nuances entre visualisations et imageries mentales :** le plus souvent pendant les visualisations on impose mentalement des images détaillées et généralement agréables, tandis que dans l'imagerie mentale on cherche à faire surgir les représentations qui appartiennent à l'inconscient de la personne. En revanche les 2 aident à visualiser les bons gestes, la bonne technique et vont donc préparer le cerveau de l'athlète à anticiper et à faire les bonnes choses au bon moment. C'est pour cela que je propose ces exercices comme un complément d'entraînement car il vise à améliorer les performances et le mieux-être des sportifs, mais aussi à activer toutes leurs ressources mentales.

**La relaxation dynamique qu'est-ce que c'est ?** C'est mettre le corps en mouvement grâce à des gestes extrêmement doux. Je propose la relaxation dynamique avant un exercice de visualisation et/ou d'imagerie mentale, afin que l'athlète puisse relâcher ses tensions physiques et mentales, puis la personne est suffisamment détendue pour imaginer un contexte qui stimule son bien-être et sa motivation à persévérer dans ses objectifs. Les visualisations que j'anime auprès des sportifs sont de visualiser des réussites afin que leur corps et leur mental vivent les sensations et les émotions positives ressenties en compétition, la concentration est ainsi renforcée et on est à fond dans l'épreuve à accomplir.

**Comment fonctionnent les techniques de visualisation positive et d'imagerie mentale ?** La visualisation positive et l'imagerie mentale sont la capacité de vivre mentalement une situation vécue ou imaginaire. Cette technique fait appel à nos sens, renforce les ressources du mental, de l'imagination et de l'intuition, pour stimuler des sensations et des émotions positives pour se sentir optimiste et plus fort. En imaginant des moments de bonheur, notre corps et notre cerveau s'apaisent, se posent. En revanche, si les pensées négatives nous envahissent (imaginer le pire, s'auto critiquer violemment), on s'affaiblit et on est éparpillé.

**Comment se passe un accompagnement qui prépare à des compétitions ?**

Il sera adapté au niveau et au fonctionnement du sportif et le nombre de séances sera défini selon l'objectif visé par l'athlète. Au fur et à mesure des séances la personne saura quels exercices lui conviennent le mieux, et pourra alors les utiliser de manière autonome. Dans l'accompagnement d'un athlète, j'invite aussi, si nécessaire, à prendre conscience qu'une bonne hygiène de vie (alimentation, sommeil), est une bienveillance envers soi-même qui renforce également mentalement et physiquement.

## Nuances entre visualisations et imageries mentales

**Qu'est-ce que la visualisation :** La visualisation est cette capacité mentale de nous représenter un objet, une situation, une émotion, en y associant nos 5 sens. Selon son intensité, cette visualisation peut déclencher plus ou moins les mêmes effets physiologiques que le ferait la réalité. En effet si on ressent de la peur en regardant un film, les manifestations corporelles que l'on ressent sont presque similaires à celles que l'on vivrait si la scène était réelle. À l'opposé, penser à une situation agréable nous amène à des sentiments de bien-être et des sensations agréables.

**Les avantages de la visualisation dans le milieu du sport de haut niveau**, dans ce contexte, le sportif est invité à se projeter dans l'épreuve à réussir pour se détailler tous les détails de l'événement ( le lieu, la technique, les éléments de la compétition etc.), ainsi que lui-même en train d'exécuter l'épreuve et les difficultés à dépasser en restant attentif à ses sensations. Répétés de manière intensive, les exercices de visualisation auraient un effet conditionnant sur tout organisme et bénéfiques pour s'adapter aux imprévus lors d'une épreuve et ainsi se donner toutes les chances de réussir. Se voir réussir permet à l'athlète de se mettre dans de meilleures conditions tant psychiques que physiques. Les visualisations de réussites motivent, améliorent la pensée positive, aident à détailler et améliorer sa technique. On peut par exemple visualiser sa nage : voir la piscine, imaginer les sensations et les émotions ressentis, sentir la puissance du plongeur, etc. En fait la visualisation procure des ressentis presque identiques à ceux que l'on vivrait si l'évènement était réalité.

**La visualisation entraîne à développer les capacités mentales**, à améliorer les réflexes, à maintenir sa motivation au top, à rester concentré et calme pendant les entraînements et au moment crucial à garder la confiance qui aide à gagner. La confiance en soi est essentielle pour atteindre son objectif, un compétiteur aux capacités extraordinaires s'il manque de confiance en lui risque d'être perturbé par des pensées d'échec et pourrait perdre face à un athlète moins performant mais qui sait bien gérer ses émotions et se détacher des pensées négatives en utilisant la méthode Coué en se disant par exemple « je vais y arriver ».

**Qu'est-ce que l'imagerie mentale :** Généralement l'imagerie mentale a comme fonction de faire surgir des images et actions de réussites produites mentalement par l'imagination, l'intuition et l'inconscient, c'est un peu si on si on rêvait. Cette technique fait aussi appel à l'intelligence et à un raisonnement qui permet de stimuler la confiance en soi et de reconnaître ce qui est bon pour soi.

**L'imagerie mentale est utilisée dans le sport** pour favoriser la mise en place d'automatismes de réussite, améliorer le bien-être et les performances de l'athlète (sa force, sa technique etc. ). Cette technique vise aussi à apaiser le stress et les pensées susceptibles d'influencer le comportement et le succès. L'idée est de visualiser mentalement le déroulement de l'épreuve à passer en créant un contexte de réussite et de confiance en soi, au plus proche de la réalité en restant connectés au 5 sens et de ressentir les émotions et les sensations qui y sont associées pour bien se préparer à l'épreuve, par exemple s'imaginer nager, voir mentalement l'environnement, la technique, les adversaires, ressentir les sensations de l'eau sur sa peau...

**Les capacités d'imagerie s'entraînent** au même titre que l'ensemble des capacités mentales. Plus on travaille avec l'imagerie, plus le cerveau est capable de retenir les informations. Une fois la technique d'imagerie acquise, il est intéressant de l'intégrer à la pratique physique. **Il existe principalement deux types d'imagerie dans le sport :** si un sportif souhaite apprendre ou travailler un geste technique, une combinaison des deux types d'imagerie sera beaucoup plus efficace. En effet, l'imagerie interne permettra de travailler tout ce qui concerne les sensations, les mouvements du corps et l'imagerie externe permettra d'avoir une visualisation du mouvement dans son intégralité. **L'imagerie interne** est privilégiée pour débiter. Elle consiste à vivre intérieurement l'expérience. Ce type d'imagerie permet, par exemple pour un nageur, de créer l'image de ses bras, de ses jambes, la piscine ou il devra performer. **L'imagerie externe consiste**, elle, à se voir de l'extérieur, comme si nous regardions une vidéo de nous-même. Ce type d'imagerie permet, dans l'exemple du nageur, de voir l'image de son corps et de la piscine da..., ainsi que ce qu'il se passe devant et derrière lui.

**L'imagerie lors de blessures :** suite à une blessure ou une immobilisation forcée, l'imagerie permet non seulement de se projeter dans un futur optimiste, de travailler sur une image positive de la guérison, mais également de travailler de façon évolutive tout au long de la réhabilitation ; entretenir un geste technique, travailler sur les amplitudes de mouvement et la force. Ces périodes, loin des terrains d'entraînements, sont propices à l'apprentissage de nouvelles techniques qui pourront développer des compétences jusqu'alors moins stimulées.

## Sport et sophrologie les bienfaits



### Mieux gérer le stress

La sophrologie en combinant à la fois une respiration profonde, de simples gestes et l'écoute des ressentis vise à calmer les tensions physiques, mentales, sociales ou émotionnelles que les athlètes peuvent ressentir. Lors d'une compétition, le stress s'il est de courte durée peut être stimulant, en revanche s'il est excessif il peut empêcher l'athlète de se concentrer dans l'épreuve à accomplir, augmenter ses tensions musculaires et lui faire perdre ses moyens aux moments où il doit se donner à fond.

La sophrologie propose des exercices de respiration optimale (mise à contribution des poumons, de l'abdomen et du diaphragme) car elle est un allié dans la gestion du stress, mécanisme à la fois automatique et volontaire liée à nos ressentis, le stress par exemple accélère notre respiration et la rend superficielle, mais lorsqu'elle est profonde et ralentit tout le métabolisme en bénéficie et vient favoriser une meilleure oxygénation des cellules et aide le corps à se détoxifier. Une respiration profonde aide à réduire les sécrétions en excès d'adrénaline et de cortisol afin de renforcer la résistance au stress, à se détacher des pensées parasites, à bien vivre ses émotions pour minimiser les états d'anxiété et se libérer du stress et des symptômes qui parfois lui sont associés comme les troubles du sommeil et musculo-squelettiques.

Apprendre à gérer le stress avant une épreuve permet de l'envisager avec beaucoup plus de sérénité, concentration et de confiance et ainsi de pouvoir utiliser l'ensemble de ses ressources physiques et mentales pour atteindre ses objectifs.

### Relaxation et lâcher prise

La sophrologie grâce à la respiration contrôlée et à de simples exercices du corps et d'imagination positive vise à relâcher les tensions dans le corps et le mental et à réguler les émotions, cela afin d'induire une intense relaxation. Cette technique propose aussi de méditer, de développer calme et sérénité intérieure, de prendre du recul sur les pensées parasites, à se (re)connecter à soi pour d'abord lâcher prise dans le corps, puis dans le mental, la fatigue diminue et on lâche prise sur nos inquiétudes, le dynamisme et l'énergie peuvent se réactiver pour mieux vivre le moment présent et rester concentrer sur challenge sportif.

### Stimuler la cohésion d'équipe

Dans cet atelier, les exercices sont axés sur la détente corporelle et mentale afin de minimiser les états de stress. Les échanges volontaires en fin de séance sur les ressentis favorisent une bonne ambiance qui vient stimuler la cohésion d'équipe. Les personnes se surprennent à s'exprimer sans peur d'être jugés.

### Renforcer la confiance en soi

Les exercices de visualisation qu'utilisent la sophrologie : imaginer les couleurs, les odeurs, les sons liés par exemple à un paysage pour se laisser envahir par le calme et la sérénité...visent à appréhender la compétition avec sérénité et confiance, à bien se préparer mentalement et à réduire son niveau de stress en compétition ou entraînement intensif. Ces visualisations et les pensées sont orientées vers des croyances stimulantes et de réussites car elles ont un effet positif sur la confiance en soi et la motivation à atteindre son objectif.

### Se voir gagner

Les visualisations et imageries mentales positives sont privilégiées pour renforcer la présence de l'athlète à son entraînement et ainsi booster sa concentration, sa confiance, sa motivation, ses performances, sa force mentale et pour se voir réussir son épreuve et se projeter gagnant. Pendant ces exercices il est aussi invité à se connecter à ses sensations, à prendre conscience de la richesse des capacités de l'être humain (marcher,,), puis de ses propres capacités sportives. Prendre conscience de ses compétences améliore la confiance en soi et l'estime de soi, renforcent nos ressources d'adaptation à de nouvelles situations sportives ou personnelles. Reconnaître son potentiel permet de moins appréhender les challenges et d'optimiser ses capacités à rester concentrer sur une tâche ou épreuve à accomplir et tout donner pour une performance optimale.

### Accepter, réguler ses émotions

Pour apaiser nos émotions il convient d'abord de les identifier et de les accueillir avec bienveillance ; « qu'est-ce que je ressens ? ». Les émotions ont une fonction adaptative et expriment notre état intérieur ; elles se manifestent à la fois dans le corps et le mental pour exprimer un ressenti ; par exemple la peur et la colère créent un stress maximal, tous les sens sont mis en alerte. La sophrologie invite à mieux se connaître en écoutant nos ressentis et à favoriser la bienveillance envers soi-même afin de minimiser les états d'anxiété et à se décharger émotionnellement. Comprendre et réguler nos émotions participe entre autres bienfaits à soulager nos tensions corporelles et mentales, à mieux gérer le stress, à prendre du recul sur les contrariétés et nos inquiétudes et à favoriser l'endormissement et la qualité du sommeil.