

# L'IMAGERIE MENTALE

## DE QUOI PARLONS-NOUS ?

L'imagerie est un processus mental que nous pouvons mobiliser à chaque instant. Lorsque nous avons soif, nous pensons à la possibilité de boire et au plaisir procuré par la boisson. Lorsque nous devons annoncer une mauvaise nouvelle, nous pensons aux réactions possibles de l'interlocuteur et réfléchissons aux moyens de lui présenter cette nouvelle, pour la rendre plus acceptable.

L'imagerie est aussi une technique d'entraînement des habiletés mentales largement utilisée par les athlètes, leurs entraîneurs et les intervenants en psychologie du sport. Elle permet d'améliorer les performances sportives mais aussi le bien-être des athlètes.

Enfin, l'imagerie constitue une thérapie cognitivo-comportementale utilisée par les psychologues.

L'imagerie se définit dans le contexte du sport comme l'imagination d'une expérience vécue ou inédite à partir d'informations mémorisées liées aux aspects perceptifs, sensitifs et affectifs, en dehors du contexte où cette expérience a eu/pourrait avoir lieu. L'imagerie est contrôlée par la personne. Cependant, certaines personnes contrôlent mieux leurs images que d'autres.

L'imagerie peut être interne ou externe selon que nous nous imaginons vivre une expérience particulière à l'intérieur de notre propre corps, en tant qu'acteur de l'expérience, ou à l'extérieur, comme si nous étions un spectateur extérieur. De manière générale, l'imagerie est plutôt interne (ou associée) pour certains individus et externe (ou dissociée) pour d'autres.

## A QUOI ÇA SERT ?

L'imagerie mentale, en tant que processus mental, permet de revivre par la pensée des expériences agréables ou désagréables. Elle permet également de penser différemment à des expériences désagréables, en modifiant leur déroulement. Ainsi, un athlète revit par la pensée une compétition, où il a été particulièrement anxieux. Il s'imagine se centrer non plus sur le résultat de la compétition, qui est source d'anxiété, mais sur les moyens d'actions, les stratégies et techniques à mettre en œuvre pour réussir.

L'imagerie mentale, en tant que technique d'entraînement des habiletés mentales, permet d'améliorer les performances sportives (via les focalisations sur les moyens d'être performant) et le bien-être des athlètes. Cette technique aide à faire face à des situations difficiles du fait de l'anxiété ressentie par l'athlète, d'une douleur aiguë, de remarques négatives de l'entraîneur, d'une baisse de concentration ou de confiance en soi... Elle permet de s'imaginer ces situations de façon différente. L'athlète peut ainsi « se voir » réaliser un mouvement juste en plongeon, penser à des choses agréables lorsqu'il ressent une douleur que la médecine ne peut soulager, garder la tête froide et réaliser les actions requises pour battre un adversaire particulier, ne pas douter de ses capacités à réussir sans toutefois être surconfiant... L'imagerie peut ainsi porter sur des champs d'action variés tels les aspects technico-tactiques, les habiletés mentales, le stress en compétition...

ELEMENTS DE REFLEXION

## COMMENT FAIRE ?

Il importe de préciser aux athlètes les buts de l'imagerie les concernant. Il est préférable de commencer par visualiser des images simples, qui sont significatives pour l'individu et qui font appel à une seule modalité sensorielle. L'individu imagine le visage d'une personne, une musique, une odeur ou une sensation particulière. Avec la pratique, l'individu est rapidement amené à créer/recréer des images de plus en plus complexes qui associent plusieurs sens. Lorsque l'individu maîtrise ces images, il peut créer/recréer des images de situations sportives. Il peut ainsi visualiser des situations simples (pénalty), puis de plus en plus complexes (plan d'action d'un bout à l'autre du terrain). Bien que l'imagerie visuelle soit souvent la plus utilisée, il apparaît opportun de développer l'imagerie kinesthésique, auditive... Ceci est particulièrement important dans les sports à reproduction de forme (gymnastique artistique...), ou les sports où la technique est prédominante (lancers athlétiques...). Cela permet d'obtenir des images plus réalistes (« on fait comme si c'était vrai »).

L'athlète doit pouvoir utiliser l'imagerie dans des situations diverses (allongé sur son lit, assis, il s'imagine réaliser un lancer-franc en fin de match, avec un score très serré...).

Pour réaliser un programme d'imagerie mentale, il importe de prendre en compte l'âge des individus, leur niveau, leur tendance à utiliser l'imagerie interne ou externe. Il importe également de choisir un environnement calme au départ. D'autres éléments doivent être pris en compte tels :

- Le contexte sur lequel porte l'imagerie (entraînement, compétition...)
- Le contenu de l'imagerie sur lequel nous voulons nous focaliser (situation de baisse de confiance) et les sens que nous voulons que l'individu mobilise (par exemple : sensations kinesthésiques associées à un mouvement particulier)
- La temporalité liée à l'imagerie (temps, durée, moments, fréquence)
- Evaluation du programme d'imagerie (qu'est-ce qui fonctionne ou non ?)

## ÉLÉMENTS DE RÉFLEXION

L'imagerie peut être utilisée dans tous les aspects de la vie des athlètes qui affectent leur bien-être et leurs performances.

Elle peut parfois porter spontanément sur des aspects négatifs de la vie de l'athlète ; l'athlète les revit sans les modifier, ce qui l'amène à les renforcer et à se préparer à les revivre (défaites successives contre un adversaire particulier). Il importe alors d'amener l'athlète à modifier ces focalisations pour transformer, en imagerie, une situation défavorable en une situation favorable.

L'imagerie peut également porter spontanément sur des réussites de l'athlète, quel que soit le niveau des adversaires. Il est important de s'assurer que l'athlète n'est pas sur-confiant et qu'il ne donne pas plus de poids aux victoires possibles qu'aux défaites. La sur-confiance nuit à la performance par une mésévaluation des risques encourus.

L'imagerie peut être utile lors des périodes de blessures et de réathlétisation, afin de ne pas se couper totalement de l'activité sportive.

## ÉLÉMENTS DE RÉFLEXION

L'imagerie doit être réaliste et porter principalement sur des situations que l'individu peut contrôler, au risque de se perdre dans ses rêves. Certes, on peut s'imaginer être sur la plus haute marche du podium olympique, mais cette image relève d'un rêve ou d'un projet. L'imagerie mentale doit porter davantage sur les moyens de réussir quelque chose que sur la réussite elle-même. Cependant, les images liées à la réussite peuvent parfois être utilisées pour se projeter sur des objectifs à long terme : l'athlète s'imagine être sélectionné aux Jeux Olympiques. Cette image peut l'inciter à s'engager d'avantage dans l'entraînement et adopter une hygiène de vie compatible avec cet objectif.

L'imagerie constitue un complément de l'entraînement mais ne peut s'y substituer.

## EN SAVOIR PLUS

Cox, R. H. (2005). *Psychologie du sport*. Bruxelles: De Boeck.  
Guillot, A. (2012) *Visualisation en sports de combat*. Paris : Amphora.  
Fiche rédigée par Anne-Claire Macquet

