

5. DES IMAGES MENTALES PLEIN LA TÊTE

« J'utilise beaucoup les images mentales à différentes occasions, surtout quand je recherche du qualitatif. La technique, c'est basique, mais en pensant à la technique, il y a un retour sur les sensations, et il suffit de penser aux sensations pour que la technique se mette en place et active les sensations. » (Franck Dumoulin)

« J'ai façonné mon outil. J'utilise l'imagerie mentale, surtout dans mes circuits d'entraînement pour augmenter la réactivité des mouvements difficiles. Au début c'était assez grossier, maintenant, c'est devenu plus fin. J'essaie d'arriver à me concentrer, sur ce qui est important dans les mouvements durs. » (Sandrine Levet)

Il n'est pas exagéré de dire que les sportifs ont des images mentales plein la tête, des images de mouvement, des images d'environnements, des images de combats, des images de victoires. L'image est en quelque sorte le principal outil sur quoi repose la construction des victoires et les champions sont de véritables experts en imagerie mentale. Celles-ci les accompagnent tout au long de leur carrière, ils apprennent à les fabriquer, à les domestiquer pour mieux s'en servir ; ceci grâce à une technique qui consiste à se représenter visuellement un objet ou une action absents. Ils s'en servent pour apprendre un geste technique, une combinaison tactique, ou le comportement d'un futur adversaire, pour mémoriser une voie, un enchaînement, ou un parcours, pour s'entraîner mentalement lorsqu'ils sont blessés, pour visualiser positivement une action échouée, ou une action réussie, pour renforcer leur estime de soi, et pour mille autres utilisations encore (vous trouverez la suite, pages 103 à 112 du Mental des champions).

Je décris dans ce chapitre les mécanismes de l'imagerie mentale puis les effets de la pratique mentale pour maîtriser différentes situations. Notamment : pour apprendre un geste technique ou un parcours (en escalade, ski, équitation...), pour développer la confiance en soi, pour contrôler des sensations, pour gérer l'état émotionnel... Enfin, je décris les conditions nécessaires pour contrôler ses images mentales.