

# La visualisation

« Toute réalisation a d'abord été un rêve dans la tête de quelqu'un » - Albert Einstein

## 1 – Quelques généralités

La visualisation est une technique puissante et activatrice qui est utile dans de nombreux domaines tels que la rééducation physique ou même cérébrale, la désensibilisation notamment la diminution d'émotions désagréables dans certaines situations, l'entraînement sportif, les problèmes de peau, les troubles psychosomatiques, etc. De plus, elle permet de faciliter l'atteinte de n'importe quel objectif !

Elle tire sa puissance du fait que le cerveau ne fait pas de différence entre l'imaginaire et ce qui est réellement vécu : lors d'observations à l'électroencéphalogramme d'un pianiste qui imagine véritablement jouer du piano il est difficile de différencier les résultats de ceux d'un pianiste qui joue réellement. De même, chez les sportifs on observe une stimulation cérébrale, nerveuse et musculaire pendant la visualisation même sans activité physique.

La visualisation permet ainsi de réaliser en imagination (réaliser : rendre réel).

## 2 – Comment obtenir une visualisation efficace ?

Tout d'abord, bien que le mot « visualisation » rappelle le sens de la vue, elle incorpore tous les sens. La visualisation la plus puissante est celle qui réunit le plus de canaux sensoriels (Visuel, Auditif, Kinesthésique (sens du toucher/sensations), Olfactif, Gustatif - VAKOG).

Il est indispensable d'être associé à l'expérience, de la vivre véritablement et pour l'élément Visuel de voir l'objectif/la situation au travers de nos propres yeux (au lieu de nous voir nous-mêmes en image).

Les détails importants doivent être exagérés et les détails futiles enlevés.

Alors pour obtenir une visualisation efficace :

- Définir correctement et précisément l'objectif
- Visualiser avec le maximum du VAKOG et de façon associée – astuce : ressentir les vêtements aide à être associé
- Construire une représentation simple (détails importants seulement), attirante et génératrice d'émotions positives – astuce : visualiser comme étant dans une bande dessinée ou un dessin animé
- Avoir la conviction absolue de la réussite

Le travail se fait en deux temps :

- D'abord résoudre des problèmes : enlever les obstacles, modifier ce qui n'est pas bien, etc.
- Puis imaginer l'objectif atteint d'abord de façon dissociée (se voir dans l'image) pour améliorer l'expérience puis lorsque tout est parfait l'imaginer de façon associée, et profiter au maximum de tout ce qui est présent, sourire et pensez que vous méritez tout ça !

Accompagné(e) d'un hypnothérapeute : il est possible d'améliorer encore l'efficacité de la visualisation en travaillant en état d'hypnose et en utilisant les submodalités de conviction.