

L'hypnose

Une approche qui aide les sportifs à optimiser leur performance

Les performances sportives se jouent autant sur le plan physique que mental. La préparation psychique pour les sportifs est devenue incontournable. Pourtant, de nombreuses méthodes restent méconnues ou entourées de préjugés, comme celle de l'hypnose. Cet outil puissant, basé sur des pratiques scientifiques, permet d'accompagner les sportifs dans la gestion de leurs émotions et l'amélioration de leur concentration. Mais en quoi l'hypnose pourrait-elle concrètement aider les sportifs ?

Qu'est-ce l'hypnose ?

L'hypnose du spectacle n'est en aucun cas l'hypnose utilisée pour optimiser la performance. L'état d'hypnose permet une intense connexion avec soi-même. Dans cet état modifié de conscience, le cerveau est plus réceptif aux suggestions positives et aux stratégies de résolution de problèmes. Utilisée dans un cadre thérapeutique ou de coaching, elle repose sur des bases scientifiques et s'inscrit pleinement dans les approches de la psychologie du sport.

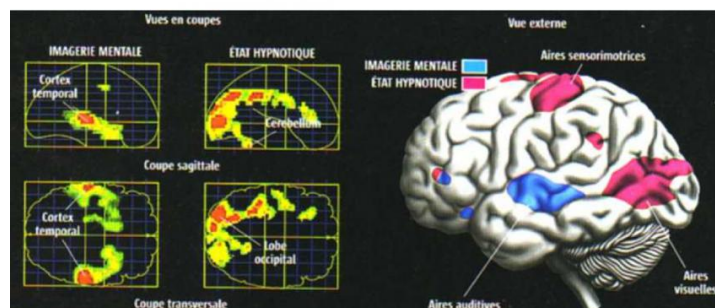
Explication neuropsychologique

L'hypnose est un état modifié de conscience où l'activité cérébrale se transforme. Lorsque l'on entre en hypnose, notre cerveau produit davantage d'ondes cérébrales lentes, similaires à celles présentes lors de la relaxation profonde. Cet état permet une meilleure réceptivité aux suggestions positives et une capacité accrue à se concentrer sur des objectifs spécifiques. En d'autres termes, l'hypnose favorise la communication avec l'inconscient, permettant ainsi de renforcer des comportements, d'atténuer des douleurs et de travailler de manière plus ciblée sur des objectifs précis.

Remémoration d'un souvenir agréable sous hypnose

voir, sentir, bouger tout en étant immobile .

« Revivre » plutôt que « se remémorer »



P. Maquet, S. Laureys, ME Faymonville, Biol Psychiatry 1999 ; 45 : 327.

<https://www.hypnovidence.com/hypnose-mythes-et-verites/>

Pourquoi l'hypnose en préparation mentale ?

L'hypnose permet aux sportifs de :

- Gérer le stress et l'anxiété de la performance. Par des exercices de visualisation et de relaxation, elle aide à réduire les tensions avant une compétition.
- Renforcer la confiance en soi. En travaillant sur les croyances limitantes et en ancrant des affirmations positives, elle installe un mental plus solide.
- Améliorer la concentration. Elle aide à maintenir un objectif optimal, notamment dans les sports où l'attention est la clé.
- Faciliter la récupération mentale. Après un échec ou une blessure, elle permet de mobiliser des ressources internes pour rebondir plus vite.
- Gérer la douleur. L'hypnose joue également un rôle essentiel dans la gestion de la douleur, en apportant un soulagement psychologique et physique.

Un exemple concret d'accompagnement à l'aide de l'hypnose :

Un athlète préparant un événement majeur peut :

1. Visualiser chaque étape de sa performance dans un état de calme et de contrôle.
2. Ancrer des sensations positives associées à la réussite.
3. Utiliser des déclencheurs (comme un geste, une respiration, un mot) pour retrouver cet état mental en compétition.

Ces séances permettent à l'athlète de mieux gérer les imprévus, d'éviter les "pannes mentales" et de s'engager pleinement dans l'instant présent.

L'hypnose s'intègre donc parfaitement dans une approche globale de la préparation mentale. Il est cependant essentiel de faire appel à un spécialiste formé dans cette branche pour bénéficier de tous les atouts de cette pratique. Ce dernier saura adapter son intervention à l'objectif visé, afin d'assurer une efficacité maximale et un accompagnement personnalisé.

Pour conclure, l'hypnose est un outil qui peut offrir aux sportifs une opportunité unique de travailler sur leur mental, augmenter leurs performances et leur bien-être. Cette approche est professionnelle, respectueuse, s'adapte à chacun ainsi qu'à chaque discipline.

Vous êtes sportif, entraîneur, amateur ou professionnel, intégrez l'hypnose à vos pratiques pour faire la différence.

Un article de Silvia Janostinova, préparatrice mentale, membre de la SASP et maître praticienne en hypnose ericksonienne