

Aujourd'hui, dans la préparation mentale et la gestion du stress, les psychologues mais aussi les enseignants, les instructeurs et les éducateurs sportifs, utilisent la technique de la visualisation.

Cette technique, pratiquée en ECM (Etat de Conscience Modifiée), permet de réagir efficacement et de façon adaptée dans les situations auxquelles on peut être confronté lors de ses entraînements et compétitions, en contrôlant ses pensées, ses attitudes, ses actions.

La sophrologie, utilisée dans la préparation mentale dans les années 1980, laisse actuellement la place à l'hypnose qui se réapproprie ce qui lui a appartenu : l'état de conscience modifiée (ECM), la relaxation, la visualisation ou l'imagerie mentale, la pleine conscience, l'EMDR...

Les forces armées utilisent aussi une méthode de régulation mentale, les TOP (Technique d'Optimisation du Potentiel), actuellement appelées « méthode ORFA » (Optimisation des Ressources des Forces Armées), techniques qui sont initiées par le CNSD (Centre national des sports de la défense) depuis les années 90. A partir du concept de préparation psychologique utilisant la sophrologie et l'hypnose, ces principes ont été progressivement adaptés à des domaines de la préparation opérationnelle comme la formation et l'entraînement des pilotes de l'armée.

Concernant la préparation mentale, le champ d'application est strictement pédagogique (recouvrant). Cette préparation sur la forme « optimisation » est enseigné par le préparateur mental. Les buts de la préparation mentale : régulation du niveau de vigilance, gérer le stress, supprimer les complexes inhibiteurs, améliorer la qualité du geste technique, augmentation de l'énergie physique (dynamisation psycho-physiologique), récupération physique et psychologique.

Le psychologue interviendra plutôt sur le fond et dans la partie prévention et réparation (découvrant et thérapeutique). Il est consulté pour des échecs répétés et inexplicables. Une prise en charge de type thérapeutique permet de repérer le sens de la contre-performance et de résoudre le conflit psychique qui est déplacé sur le terrain.

### **Trois niveaux de préparation psychologique et mentale :**

**Les techniques de prévention, de régulation et d'optimisation.** L'objectif est de développer chez le sujet des moyens de faire face à des situations de stress. Le sujet est entraîné à reconnaître ses manifestations spécifiques d'anxiété dès qu'elles commencent à se manifester (fréquence cardiaque accélérée, mains moites, etc....) et à partir de cette reconnaissance, les techniques d'hypnose ou de visualisation mentale vont lui permettre d'acquérir un conditionnement comportemental positif pour contrôler la situation. Dans sa finalité, l'optimisation permet d'accéder à « l'état psychique particulier » qui permet la performance et l'exploit (état de flow). La préparation mentale fait appel aux procédés de base de l'hypnose en prenant en compte la respiration, la relaxation et l'imagerie mentale.

**Les techniques de dynamisation psychophysiologique.** Qui permettent de se préparer pour agir et mobiliser l'énergie (physique et/ou psychique) nécessaire à la situation.

**Les techniques de récupération.** Elles permettent la récupération physique et le « retour au calme » après une action ou en fin de journée. Elles induisent une hypovigilance et une hypotonie musculaire « réparatrices ». On utilise l'hypnose comme une technique de relaxation.