

Aujourd'hui, les psychologues mais aussi les enseignants et les éducateurs sportifs, utilisent l'hypnose dans la préparation psychologique et mentale du sportif. Cette technique permet de réagir efficacement et de façon adaptée dans diverses situations auxquelles le sportif peut être confronté lors de ses entraînements et compétitions, mais aussi dans sa vie professionnelle et personnelle.

Dans la préparation d'un sportif, on doit considérer :

- **La préparation physique**, qui vise à développer les qualités cardio-pulmonaires, musculo-ostéo-articulaires et psychomotrices. Elle est basée sur des données physiologiques précises établies par la médecine du sport.
- **La préparation technique et tactique**, qui est mise au point par l'éducateur/entraîneur en fonction du potentiel du sportif/compétiteur et de la spécificité du sport.
- **La préparation psychologique et mentale**, qui permet au sportif de contrôler ses pensées, ses attitudes, ses actions, afin de pouvoir éventuellement les modifier.

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

Les forces armées utilisent aussi une méthode de régulation mentale, les techniques d'optimisation du potentiel (TOP), actuellement appelées « méthode ORFA » (Optimisation des ressources des forces armées), et qui ont été initiées par le centre nationale des sports de la défense (CNSD) dans 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 de l'air.

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 sportive et de résoudre le conflit psychique qui est déplacé sur le terrain de sport.

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 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 du sportif 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.

Programme :

- . La préparation psychologique et mentale du sportif
- . Le sommeil et l'état de conscience modifiée
- . Définition, historique, bases théoriques et caractéristiques de l'hypnose
- . L'hypnose et l'hypnose éricksonienne
- . Le training autogène de Schultz, l'autohypnose
- . Les étapes d'une séance et l'apprentissage de la technique de base
- . Le renforcement du moi ou l'imagerie mentale
- . Les thérapies apparentées qui induisent un état de conscience modifiée : relaxation psychosomatique, relaxation progressive de Jacobson, sophrologie, yoga nidra, désensibilisation systématique (TCC), TOP, ORFA, PNL, pleine conscience, TAC...
- . Découverte des approches : cohérence cardiaque, EMDR
- . La technique de dynamisation psychophysiologique
- . Exercices pratiques : induction hypnotique, autohypnose, safe-place, ancrage, renforcement...

Renseignements et inscription :

Philippe LHUILLIER

www.philfly.com

06 83 28 34 66 / lhuillier@sfr.fr