

Visualisation et imagerie mentale

Ce que vous devez savoir sur la visualisation et l'imagerie mentale

Il est difficile de parler de « techniques » lorsque l'on parle de visualisation et d'imagerie mentale puisqu'ils sont des fonctions naturelles de notre propre mental. La technique de visualisation et d'imagerie mentale à proprement parler consiste en fait à stimuler ces fonctions.

Le recours à la visualisation et l'imagerie mentale peut avoir plusieurs objectifs :

- Se préparer psychologiquement à une situation à venir, examen par exemple
- Anticiper un stress futur possible
- Favoriser le processus de guérison
- Modifier ou améliorer un comportement
- Favoriser l'actualisation de certains talents ou qualités personnels, etc....

Différence entre visualisation et imagerie mentale

Lorsque l'on évoque les notions de visualisation et d'imagerie mentale la plupart des gens ne font aucune distinction pourtant l'utilisation de l'un ou de l'autre n'a pas vraiment les mêmes objectifs ni les mêmes effets.

La visualisation est un acte plus volontaire où l'on cherche à imposer à son esprit des images choisies en vue de l'influencer dans ce sens. Ici on se rapproche davantage de l'autosuggestion.

L'imagerie mentale a un tout autre but puisqu'elle vise à faire émerger des contenus psychiques qui se manifestent en dehors de toute volonté. C'est davantage un état de disponibilité mentale induite par un souhait.

Naturellement on peut recourir à la visualisation pour « provoquer » un phénomène d'imagerie mentale qu'on appelle aussi rêve éveillé.

La visualisation

La visualisation comme nous l'avons vu plus haut est une fonction mentale que nous utilisons parfois sans même nous en rendre compte. Lorsque par exemple nous essayons de nous représenter un objet, un son, une situation, une émotion ou une sensation. Selon son intensité, cette représentation peut déclencher plus ou moins les mêmes effets physiologiques que le ferait la réalité.

Ressources & Actualisation

C'est de cette manière que parfois nous cherchons à revivre des situations passées pour retrouver les sensations qu'elles nous procuraient alors.

En thérapeutique ou dans le développement personnel, on se sert de la visualisation pour provoquer des changements dans le comportement ou le métabolisme. Selon les objectifs visés, les représentations mentales de la visualisation devront être au plus proche de la réalité.

Lorsqu'une personne se prépare à accomplir un acte potentiellement risqué comme un plongeon lors d'une compétition. Le sujet se représente alors tous les éléments de l'activité : le lieu, l'attitude souhaitée, les détails précis de chaque élément du plongeon, les étapes telles qu'elles doivent se dérouler ainsi que le sujet lui-même en train de surmonter les difficultés. Il y inclura aussi l'attitude mentale à avoir à ce moment précis, etc....

Répété régulièrement de manière intense, cet exercice conditionne l'esprit et bien sûr sur l'organisme, qui deviendrait plus susceptible d'agir conformément à cette représentation mentale.

Toutefois, la pratique de la visualisation seule ne suffit pas, car un échec ou une réussite ne sont pas seulement influencés par un conditionnement exercé de manière systématique. Une peur ou une culpabilité latente non avouée et reconnue peuvent grandement déterminer le déroulement d'une situation future (pour ne citer que des exemples)

Là le recours à l'imagerie mentale (et à d'autres pratiques) pourra être d'une grande utilité.

La meilleure façon d'utiliser la visualisation

Notre esprit c'est bien connu est fait de nombreuses habitudes, il se déconstruit et se reconstruit sans cesse à la faveur de l'expérience de vie et des changements imposés par l'évolution et la maturité. De fait, il est tout prêt à adopter de nouveaux comportements s'ils lui paraissent judicieux et aller dans le sens de ses intérêts et de son bonheur.

C'est donc d'abord par la réflexion que l'individu va amorcer les changements, parce qu'il a commencé à faire siennes certaines idées. Il va les assimiler, les réorganiser pour qu'elles entrent en cohérence avec ce qu'il est. Puis il s'ensuit d'une période d'intégration plus ou moins longue selon l'objectif et les éventuels obstacles. Mais c'est en grande partie en « rêvant » ces résultats futurs qu'ils vont être adoptés plus facilement pour être ensuite accomplis.

Une forme de visualisation spontanée va s'imposer à la personne, d'autant plus si elle a suivi un entraînement dans ce but.

Ressources & Actualisation

De la même manière que l'extérieur peut nous influencer, nous pouvons nous-mêmes infléchir notre esprit dans le sens de nos désirs et la visualisation et l'imagerie mentale peuvent largement y contribuer.

Apprendre à utiliser pleinement son potentiel grâce à la visualisation et l'imagerie mentale

Pour tirer pleinement profit de ses ressources, rien ne vaut la pratique de la visualisation et de l'imagerie mentale, mais pour tirer pleinement parti de ces pratiques elles-mêmes il est indispensable d'entraîner son esprit au préalable par des pratiques d'autoconcentration et de relaxation.

En effet la visualisation produit un effet bien plus puissant lorsque l'esprit et le corps se trouvent plongés dans un profond état de détente. De la même manière l'imagerie mentale est bien plus productive lorsque le sujet se trouve dans un état de grande disponibilité mentale.

Imagerie mentale

Rappelons que si l'imagerie mentale est un excellent moyen de révéler à la conscience des représentations ignorées par cette dernière, il est une utilisation moins souvent évoquée, mais plus spectaculaire encore c'est le réveil de la créativité.

Combien de découvertes ont été faites dans cet état de rêve éveillé au cours d'une sieste ou au réveil le matin dans un état de semi-réveil ? Lorsque l'on apprend à utiliser délibérément l'imagerie mentale dans ce but, cette fonction peut complètement devenir spontanée et rendre des services inestimables à son auteur qui voit dans cette capacité un moyen étonnant de trouver des solutions à divers problèmes.

Il serait bien sûr trop long de décrire toutes les possibilités qu'offre la visualisation et l'imagerie mentale et nous renvoyons à l'abondante littérature réalisée sur le sujet.

Mais mieux encore le recours à une méthode pratique aura tôt fait de vous convaincre de ses immenses bénéfices.

Cliquez ici pour en savoir davantage : <http://www.accomplissement-de-soi.org>

Tout droit réservé copywrite © 2009 Lallement Bruno

Ressources & Actualisation
33 rue du Roskopf
67710 Engenthal