



EXERCICE DE PRÉPARATION MENTALE

La visualisation

Préparer un défi avec plus de clarté, de plaisir et de réussite.

La visualisation est un outil puissant pour préparer un événement à venir : un défi, un rendez-vous important, un examen, une compétition, une évaluation ou toute situation dans laquelle vous souhaitez être pleinement présent et performant.

Elle permet d'évaluer à quel point vous vous sentez prêt à vivre ce défi au mieux, de mieux vous connaître, et surtout de créer plus de plaisir, de performance et de succès dans votre expérience.

L'idée n'est pas seulement d'imaginer ce qui va se passer, mais de **préparer intérieurement la manière dont vous voulez le vivre**.

La visualisation devient une **répétition intérieure** : le cerveau, le corps et les émotions commencent à s'entraîner ensemble.

Pourquoi faire cet exercice ?

Cet exercice vous aide à :

- préparer mentalement un événement à venir
- renforcer votre sentiment de confiance
- ajuster votre état intérieur avant le moment important
- créer une expérience plus fluide, plus engagée et plus agréable
- clarifier ce que vous voulez vivre
- repérer ce qui vous met en sécurité ou en tension
- mobiliser vos ressources

• Les 3 sens à mobiliser

Pour qu'une visualisation soit efficace, mobilisez au moins trois canaux sensoriels.

Voir

Qu'est-ce que vous voyez ?

Le lieu, les personnes, les couleurs, les mouvements, votre posture, les détails de l'environnement.

Entendre

Qu'est-ce que vous entendez ?

Les sons autour de vous, votre respiration, une voix, une phrase-clé, une ambiance sonore, le silence.

Ressentir

Qu'est-ce que vous ressentez ?

Vos appuis, votre respiration, votre énergie, votre calme, votre concentration, votre stabilité.

Plus la visualisation est sensorielle, plus elle devient vivante et utile.

Notes personnelles

• Comment faire ?

1

Créer le bon set-up

Avant de commencer, préparez un environnement favorable :

Un endroit calme

Peu ou pas de dérangement

Une posture confortable

Une musique adaptée, si elle aide

10 à 15 minutes

Un temps de mise au calme

Vous pouvez fermer les yeux ou garder un regard semi-ouvert, selon ce qui vous convient mieux.

2

Choisir votre écran intérieur

Imaginez un écran mental, comme si vous regardiez une scène devant vous.

Vous pouvez y faire apparaître :

Le lieu de l'événement

La situation à venir

Une version idéale de l'expérience

Un modèle de réussite

Une scène où vous êtes aligné et présent

L'objectif est d'avoir une idée claire de ce que vous voulez vivre.

3

Définir votre expérience idéale

Avant de visualiser, posez-vous quelques questions :

› Qu'est-ce que je veux vivre ?

› Comment est-ce que je veux me sentir ?

› Quelle émotion je veux nourrir ?

(fierté, accomplissement, confiance, concentration, calme, puissance...)

› De quoi ai-je besoin pour être dans ma meilleure posture ?

› Qu'est-ce qui dépend de moi dans cette situation ?

L'exercice devient plus fort lorsque l'intention est claire.

• Jouer avec les sens

Vous pouvez modifier les images, les sons et les sensations pour rendre l'expérience plus aidante, plus claire ou plus puissante.

Modalités visuelles

Explorez ce que vous voyez.

Associé / dissocié Taille de l'image Format Distance Localisation Étendue
Cadre ou non Forme Dimension Clarté / obscurité Précision / flou Couleurs / N&B
Fixe / mouvement Durée Vitesse Contraste 2D / 3D Vivacité Premier / arrière-plan
Transparence / opacité Densité du grain

Modalités auditives

Explorez ce que vous entendez.

Son / silence Voix interne / externe Source des sons Volume Rythme Débit Timbre
Tonalité Harmonieux / dissonant Continu / interrompu Clarté des sons Musique Vibrations
Voix Écho Mono / stéréo / surround

UNE PHRASE-CLÉ SIMPLE

Je respire. Je suis présent. Je reste dans mon rythme. Je fais ce qui dépend de moi.

Modalités corporelles

Explorez ce que vous ressentez dans votre corps.

Associé / dissocié Localisation Pression Forme Étendue Texture Flexibilité
Élasticité Température Humidité Densité Poids Nature de la sensation Viscosité
Mouvement

L'objectif n'est pas de tout analyser, mais de repérer ce qui vous aide à vous sentir plus stable, plus confiant, plus centré ou plus disponible.

FICHE PRATIQUE

Préparation de l'exercice

Avant de commencer, prenez quelques instants pour répondre à ces questions.

● Mon intention	Qu'est-ce que je veux vivre ? _____
● Mon émotion ressource	Quelle émotion je veux ressentir ? _____ <i>Ex. : fierté, accomplissement, confiance, concentration, calme, plaisir, puissance.</i>
● Mon lieu	Quel est le lieu réel ou typique de cette situation ? _____
● Mon état intérieur idéal	Comment je veux être dans mon corps, ma respiration et mon attitude ? _____

● Déroulé simple

- 1 Installez-vous dans un endroit calme.
- 2 Prenez quelques respirations pour revenir dans le corps.
- 3 Imaginez l'événement à venir sur votre écran intérieur.
- 4 Observez ce que vous voyez, entendez et ressentez.
- 5 Visualisez-vous dans une posture alignée, présente et engagée.
- 6 Ajustez les images, les sons et les sensations pour rendre l'expérience plus aidante.
- 7 Ressentez l'émotion ressource que vous voulez nourrir.
- 8 Terminez en gardant une phrase-clé simple.
- 9 Revenez tranquillement à l'instant présent.

• Question de clôture

Après l'exercice, prenez un instant pour noter.

Qu'est-ce que je retiens de cette visualisation ?

Qu'est-ce que je peux mettre en place concrètement pour mieux préparer mon défi ?

À RETENIR

La visualisation est une **répétition intérieure** : le cerveau, le corps et les émotions s'entraînent ensemble pour vivre votre défi au mieux.