

Visualisation : l'oasis de paix

Dans cette visualisation, ou imagerie mentale, je t'invite à créer ton oasis de paix, un espace auquel tu pourras ensuite accéder chaque fois que tu auras besoin de relaxer, te calmer, te détendre et ressentir ta force intérieure. Durant l'exercice, plus tu percevras intensément les sons, les images, les émotions, les sensations physiques, plus tu accèderas rapidement à l'état voulu chaque fois que tu entreras dans ton oasis de paix.

L'oasis de paix

(Écoute la piste audio pour t'aider à faire l'exercice.)

Tu peux t'asseoir au sol avec les jambes croisées, ou sur une chaise avec les deux pieds au sol, ou encore tu peux t'allonger sur le dos. Allonge ta colonne vertébrale et garde ton dos droit.

Prends un moment pour choisir et imaginer un lieu de détente de ton choix. Respire calmement, puis laisse venir à toi l'image d'un paysage qui t'apaise. Cela peut être la plage, la campagne, la montagne, une dune de sable...

La vue – Une fois ton oasis de paix choisi, observe le décor, l'environnement, les couleurs, la luminosité, les formes du paysage. Prend un moment pour visualiser ce qui t'entoure.

L'ouïe – Écoute maintenant les bruits : cela peut être le vent, le chant des oiseaux, les vagues, de la musique, des gens qui parlent ou qui se déplacent autour de toi.

L'odorat – Imagine sentir une odeur très agréable, peut-être une odeur de fleurs, ou l'odeur du printemps ou de la mer. Inspire profondément pour intégrer les odeurs, et imagine que cela amplifie ta sensation de bien-être.

Le toucher – Imagine tes sensations physiques : peut-être de la chaleur, ou l'air frais sur ta peau, du sable, de l'herbe sous tes pieds, de la pluie, la texture de tes vêtements.

Les émotions – Ressens les émotions positives associées à ton oasis de paix : la confiance, la détente, le calme, la gratitude, le plaisir, le lâcher prise, l'apaisement.

Continue à visualiser ton oasis de paix. Tu peux faire tout ce que tu veux. Tu peux marcher, courir, nager, t'allonger, et profiter de ces instants de détente. Continue à voir, entendre, sentir les sensations physiques, Ressentir les émotions apaisantes.

Tu peux maintenant accéder à ton oasis de paix aussi souvent que tu le souhaites.
Chaque fois que tu te sens stressé(e), ou triste ou frustré(e),
Que ce soit à l'entraînement, avant ou pendant une compétition,
Prends un moment pour respirer, toucher ton pouce avec ton annulaire,
Et revenir dans ton oasis de paix.

Tiré et adapté de : Hausknecht, Stéphanie. Ma boîte à outils Sophro compétition sportive : 50 exercices pratiques (French Edition). Books on Demand. Édition du Kindle.

Bilan

Après avoir fait l'exercice, évalue l'intensité de ton expérience.

1 = faible intensité et faible réalisme

10 = forte intensité, j'avais l'impression d'y être réellement

Les sons (mon discours interne, les bruits, commentaires...)

Les images (couleurs, formes, luminosité...)

Les sensations physiques (textures, température, équipement...)

Les émotions (calme, confiance, détente, plaisir...)

Dépendamment de ton mode de perception sensoriel préféré (visuel, auditif, kinesthésique), il est possible que tu perçoives plus intensément à travers certains sens. Pour que l'imagerie soit efficace, l'important est d'arriver à percevoir avec une bonne intensité à travers au moins un de tes sens. Avec la pratique, cela deviendra de plus en plus facile.