

LA VISUALISATION POSITIVE

La visualisation positive consiste à se projeter mentalement des images de la situation ou des résultats que l'on souhaite obtenir, afin de remplacer les pensées stressantes qui assaillent souvent notre esprit. Son but est de stimuler notre imaginaire pour créer une confiance instantanée et une motivation durable nécessaires pour atteindre ses objectifs et garder le cap, quelles que soient les difficultés rencontrées sur le chemin.

Une étude a été réalisée sur l'impact de la visualisation positive sur les résultats scolaires au sein de trois groupes d'élèves : le premier groupe expérimente une visualisation positive ayant pour but l'obtention d'une note parfaite, le second aussi mais avec en plus l'intégration du processus et des ressources pour y arriver, et le troisième n'avait rien à faire. Non seulement le second groupe a été le plus performant, mais le premier groupe a obtenu des résultats moins impressionnants que le troisième. La visualisation positive est donc un facteur de réussite, si et seulement si elle est associée à la projection, non seulement de la situation ou du résultat positif recherché, mais aussi du processus et des ressources positives permettant d'y arriver.

Les bienfaits de la visualisation positive :

- Se préparer au mieux à des situations anxiogènes
- Se reconnecter à ses propres ressources positives
- Canaliser son stress au moment de passer à l'action
- Renforcer sa confiance en soi et sa persévérance
- Conserver une motivation à tout épreuve face à un objectif sur le long terme.

Pour l'utiliser

- S'installer dans un endroit calme
- Fermer les yeux,
- Prendre 3 respirations abdominales profondes
- Prendre conscience des points d'appui de son corps avec le siège ou le matelas
- Projeter la situation positive à venir en en devenant l'acteur et non le spectateur
- Visualiser les moindres détails de la scène : le décor, les personnes, les objets...
- Imaginer la scène avec ses oreilles en entendant les sons : rires, applaudissements, félicitations...
- Ressentir le toucher des objets liés à cette scène : contact du sol, micro (si prise de parole)...
- Ressentir les émotions et sensations associées aux images qui apparaissent mentalement
- Visualiser les ressources positives permettant d'obtenir une telle situation.
- Imaginer le processus positif amenant à ce résultat.
- Revenir dans la conscience de son corps et de l'ici et maintenant
- Reprendre trois profondes respirations et rouvrir les yeux.