MENTAL SPORT

# L'Auto-Hypnose du sportif : Entrainez votre Mental

MENTAL
SPORT

© MENTAL-SPORT 2014 | K. Finel & J. Bel Legroux

MENTAL
SPORT

# Introduction

L'entrainement physique du sportif de haut niveau est balisé, cadré et nous disposons aujourd'hui de beaucoup d'informations, d'études et d'expériences. Il en est de même pour de nombreux aspects concrets de la vie d'un sportif de haut niveau : alimentation, équilibre entre phases d'effort et de récupération ou encore progression de son entrainement. Sur ces sujets plusieurs théories peuvent parfois se contredire, chacune correspond à une approche rationnelle, cohérente et longuement étudiée.

A l'opposé, **l'entrainement mental est un terrain en friche**. Si nous admettons tous que le mental est un aspect majeur, déterminant dans le sport, peu de professionnels prennent le temps de lui donner sa véritable place. Ils sont encore moins nombreux à investir du temps et de l'énergie pour se forger durablement un mental capable de les aider à aller au bout d'eux-même et de leurs capacités.

Les causes sont multiples :

- Tout d'abord le mental est en apparence moins mesurable que peut l'être, par exemple, la puissance musculaire ou la fluidité d'un geste. On peut dire de quelqu'un qu'il a un bon ou un mauvais mental, mais qui connait les critères permettant d'être objectif? **Rendre objectif ces critères est bien sûr possible, mais demande une réelle expérience en la matière.**

- Longtemps, nous avons pensé que l'expérience forgeait le mental… ce qui est faux et aléatoire : l'être humain est très complexe, et chacun est unique. Si l'expérience suffit pour certains, ils apprennent à se construire avec celle-ci. Ce qui signifie que leur mental est plutôt bon. **Les sportifs pourraient apprendre à capitaliser leur expérience, mais aussi à se relever plus fort après un échec !**

- Dans certaines disciplines, il a été entendu que le coach physique devait aussi être le coach mental. Ce n'est peut être pas impossible, mais force est de constater que les coachs physiques n'ont pas de formation réelle à ce sujet, ils ne disposent que d'une vision partielle et incomplète de ce domaine. Ils ne sont ni des spécialistes de la communication, ni du travail de la motivation. Ils ont une approche restreinte de la psychologie ou du coaching mental. Enfin, ils n'ont pas les clés pour décrypter les réactions inconscientes et anticiper les phases émotionnelles. Ce n'est tout simplement par leur métier. **Coaching physique/technique et coaching mental sont deux disciplines différentes ET complémentaires.**

En créant l'équipe ***Mental Sport***™ notre but fut de réunir notre expérience afin de permettre un développement mental optimal chez les personnes que nous accompagnons. Cette expérience, nous l'avons puisée là où le mental a de tout temps fait l'objet d'études, de travaux approfondis, et de méthodes rigoureuses et efficaces : la psychologie sociale, les neurosciences, la psychologie cognitive, la programmation neuro-linguistique et l'hypnose.

Notre réflexion est simple : si des professionnels de l'hypnose peuvent aider une personne à dépasser une phobie, à prendre confiance en elle, à apprendre plus rapidement, à sortir d'une phase de déprime ou à mieux dormir, il devait forcément être possible d'aider un sportif à être serein à l'approche d'une compétition, à se concentrer quelques soient les conditions, à optimiser ses gestes, sa réflexion, son entrainement et sa récupération.

Adapter les outils à cette discipline demande une réelle réflexion, et nous avons obtenu des résultats dépassant nos espérances : un sportif de haut niveau connait par définition mieux son corps et ses limites qu'une personne ordinaire. Il est de ce fait plus sensible aux modifications permises par l'état hypnotique, et perçois plus rapidement les conséquences de chaque phase de travail. Cela à deux conséquences notables :

- une telle sensibilité lui permet d'être plus participatif lors d'un exercice d'hypnose, ce qui en optimise le résultat.
- il s'approprie rapidement l'outil et l'utilise naturellement ensuite dans son quotidien.

Dans ce document - que nous avons pensé pour un public aussi large que possible - nous tentons de synthétiser certains des outils que nous utilisons au quotidien avec les personnes que nous suivons.

Evidemment, l'efficacité sera différente, car le soutien est individuel et adapté à un caractère, une personnalité et une discipline. Avec un peu d'entrainement, nous pensons transformer et optimiser votre pratique sportive, la rendre plus plaisante encore et vous aider à atteindre des résultats qui vous semblaient hors de portée.

Les outils sélectionnés sont simples, conviennent à tous et permettent de comprendre rapidement les bases de l'application de l'auto-hypnose à une pratique sportive. Les rendre gratuit nous a semblé important et en accord avec nos valeurs : notre but est qu'un maximum de monde puisse les utiliser, qu'ils se démocratisent, et que le mental soit sorti de tous les domaines aux connotations ésotériques que l'on trouve encore parfois… malheureusement.

Toutefois, ceci est une première version, et un tel travail n'a pas de fin : notre but est de l'améliorer, de le compléter, et pour cela nous avons besoin de vous : vos retours, vos expériences et vos réflexions peuvent nous aider. Nous vous invitons donc à un partage, par le biais de notre site, de notre forum, des articles que nous publions régulièrement… et nous vous remercions par avance pour vos feed-back constructifs !

# Chapitre 1 :

# L’hypnose au service de la performance

Avez-vous remarqué que 99% des personnes utilisent leur volonté pour apprendre et retenir?

C'est normal, me direz-vous : depuis le début de notre scolarité, nos enseignants nous ont appris que la concentration était importante, et que derrière ce mot, il y avait systématiquement un acte volontaire.

C'était pourtant une bien mauvaise idée.

Avec du recul, nous aurions pu remarquer que les meilleurs élèves sont rarement ceux qui sont constamment concentrés. Et étrangement, les enfants dits à « haut potentiel » ont parfois des difficultés à fixer leur attention.

Les enseignants regrettent souvent de ne pas avoir bénéficié d'un apprentissage pédagogique approfondi. D'ailleurs, avons-nous appris à apprendre ? Non, personne ne nous a jamais expliqué comment fonctionnait notre mémoire, et encore moins notre cerveau. A mon sens, cela devrait faire partie de l'enseignement général, mais il y a fort à parier que nous devrons attendre longtemps avant qu'une telle idée soit ne serait-ce qu'envisagée !

Et pourtant, les neurosciences ont nettement progressé en quelques décennies : nous commençons, enfin, à comprendre comment fonctionne notre cerveau. Soyons honnête, le mystère reste grand, mais certaines zones sont plus claires et nous en tirons déjà de nombreuses idées sur la façon dont nous nous construisons, la façon dont nous apprenons, dont nous changeons. Il y a déjà largement de quoi changer nos comportements ainsi que nos mentalités pour gagner en efficacité !

Certains faits sont devenus évidents à la lumière de ces connaissances :

- La volonté consciente n'est pas l'ingrédient essentiel d'un apprentissage.
- La concentration - au sens habituel – est plutôt contreproductive.
- Chercher à maîtriser et à contrôler à outrance freine l'intégration.
- Les phases de relâchements et de rêverie favorisent l'intégration de l'expérience.
- L'émotion mobilise nos facultés mentales.

En résumé, il y a matière à déminer le terrain de nos croyances : souvent elles sont fausses, au mieux inexactes.

**Commençons par le début : quelques idées clés pour comprendre comment nous fonctionnons et pourquoi l'hypnose est un outil pertinent.**

**1. De la volonté… au lâcher-prise… à l'hypnose.**

*Pourquoi la volonté n'est-elle pas essentielle ? Parce que nous n'apprenons jamais par son biais ! Comment avez-vous appris à marcher, à écrire, à parler…. ? Ces apprentissages font désormais partie de vous, ils sont profondément ancrés, et ne dépendent même plus de vous : pourriez-vous regarder un mot en vous empêchant de le lire ? Non, cela est impossible : nos mécanismes inconscients vont plus vite que ceux de la conscience, et tout cela est totalement automatisé en nous. Notre conscience n'a plus son mot à dire.* ***Ces apprentissages sont devenus naturels quand ils ont dépassé le stade du contrôle volontaire.***

Nos apprentissages les plus profonds - ceux qui sont devenus des réflexes - ont été intégrés à un niveau inconscient, au-delà de la volonté du conscient. C'est un processus naturel, logique. Si nous cherchons à passer par la volonté, nous bloquons ce processus.

Prenons l'exemple du sommeil : les personnes ayant vécu une insomnie au moins une fois dans leur vie sont passées par ce moment où elles ont désiré consciemment dormir. Nous savons tous nous endormir, depuis notre naissance… mais nous ne savons pas nous endormir « consciemment ». Vouloir à tout prix dormir est la meilleure façon de lutter contre soi-même jusqu'à épuisement. Trop de « vouloir » bloque nos processus naturels, et enraye nos réactions inconscientes.

Au contraire, le lâcher-prise nous permet de réagir de la bonne façon : c'est en nous laissant aller que nous nous endormons le soir, c'est aussi en nous relâchant que nous permettons à nos processus inconscients d'entrer en œuvre plus librement.

Seulement, trop de lâcher-prise ne sera pas très efficace : une simple rêverie ne suffit pas pour apprendre et intégrer parfaitement, et trop d'inattention nuit à l'apprentissage, comme nous pouvons facilement nous en douter.

**L'état idéal serait donc celui qui combine une certaine forme de présence consciente avec un recul, un relâchement, qui permet à la partie la plus inconsciente de synthétiser en nous l'information et de l'absorber.**

Un état nous focalise sur un but à atteindre, un apprentissage, sans pour autant stimuler trop fortement notre volonté.

Un état qui nous permet d'être totalement absorbé par une action, sans chercher à la contrôler… cet état correspond à un état hypnotique.

Il faut bien comprendre ici que l'état hypnotique n'est pas un état proche du sommeil, mais bien un état de présence alternative, un état « modifié » et particulier de la conscience, stimulant certaines fonctions cérébrales et surtout permettant qu'une information vécue soit directement traitée à un niveau inconscient. Ainsi, une personne sous hypnose mémorise mieux, dispose de réflexes accrus et peut agir sur des apprentissages profonds pour les modifier. La technique est utilisée depuis des siècles dans des domaines comme celui de la thérapie. Elle fonctionne pour toute forme de travail personnel et de changement.

## 2. Quand l'imagination crée du réel : quelques généralités sur les neurosciences.

**Attention :** il ne s'agit pas ici de développer un cours entier sur les neurosciences. Non seulement le lecteur curieux pourra toujours glaner sur internet les références, études et autres publications précises sur ce vaste domaine, mais surtout cela nous entrainerait dans des théories souvent complexes ne rentrant pas dans le but premier de ce livre. Il s'agit ici, avant tout, d'exposer certaines idées clés qui vous prépareront à la mise en pratique proposée dans les chapitres suivants. Les plus pressés d'entres vous peuvent passer ces quelques paragraphes pour aller directement vers les premiers exercices proposés.

**Comment prenez-vous une décision ?**

*Souvent, nous pensons que nos décisions sont logiques, raisonnées et rationnelles. Or, si l'on observe des personnes prendre des décisions dans leur vie, nous pouvons facilement percevoir que la rationalité n'est qu'apparente… bien souvent, ce sont les émotions qui dirigent les décisions.*

Une personne peut changer d'avis – et heureusement – en fonction d'un contexte, mais aussi de son état d'esprit. Une idée peut être bonne un jour, et étonnement moins bonne, le lendemain. Exemple: vous connaissez sans doute des personnes qui sont capable, le soir, de mettre leur réveil un peu plus tôt pour aller courir, et qui, lorsque le réveil sonne, se demandent bien comment elles ont pu avoir une telle idée, avant de se rendormir encore un peu.

Comment, en quelques heures d'intervalle, une personne peut-elle changer ainsi d'avis sur sa réalité ?

Pour comprendre cela, il faut se souvenir que nous avons « 3 cerveaux » :

- Le cortex, qui est le siège de la raison, de « l'intelligence ».
- Le limbique, siège des émotions.
- Le Reptilien, siège des réflexes.

Le cortex, qui forme notre pensée rationnelle, est certes très élaboré, capable de prouesses nous différenciant des autres espèces animales, mais c'est aussi un cerveau plus lent que les autres, dépendant des autres.

Exemple: Si un jour, dans la rue, une voiture risque de vous percuter, votre cerveau reptilien déclenchera une réaction bien avant que votre cortex ait posé des mots sur la situation, et heureusement ! Une pure réaction cérébrale serait lente et dangereuse tandis qu'un réflexe agit au-delà de la pensée : il est « instantané ». A première vue, cela n'apporte que des conséquences positives, mais c'est à double tranchant:

- Une peur va stimuler le cerveau limbique, et va déborder le cortex, ce qui signifie qu'on ne peut contrôler une émotion avec la raison.

- Une « humeur » va transformer notre regard sur la réalité, et nous faire changer d'avis, à l'image de cette personne qui repousse son réveil.
- Un stress, une pression, vont modifier nos perceptions, notre réflexion, et sans doute amoindrir nos capacités et donc nos performances.

**En résumé, lorsque nous prenons une décision, une part considérable de nous est influencée par nos cerveaux limbiques et reptiliens, quelle que soit notre intelligence**. Sans moyens pour agir à ce niveau, nous sommes le jouet de quelque chose qui nous dépasse. Nous verrons, dans la suite de ce document comment remédier à cela et avoir une plus grande capacité d'influence sur nos émotions.

**Comment notre pensée fonctionne ?**

*Notre pensée fonctionne par associations d'idées. Là encore, notre cerveau émotionnel va créer des liens de façon inconsciente entre les idées.*

Nous marchons dans la rue et croisons une personne que nous connaissons. A priori, nous pourrions penser la reconnaitre, et ensuite seulement nous aurions une émotion liée à ce que nous avons partagé avec elle. C'est pourtant l'inverse : notre émotion précède la raison. Nous avons donc une réaction impulsive avant d'avoir une réaction logique.

Le cerveau fonctionne par association d'idées : nos sens - nos yeux par exemples - captent l'information. Elle est ensuite traitée par notre cerveau, comparée à des informations précédentes (processus associatif). Puis une émotion nous parvient en fonction des informations retrouvées et enfin nous élaborons une pensée qui est alors une conclusion de tout ce processus interne.

Une personne se préparant à une épreuve a donc un ressenti instinctif, bon ou mauvais. Ce ressenti n'est pas directement lié à l'épreuve en tant que telle, mais est fonction de conditionnements : habitudes, connaissances, émotions. Combien de fois un sportif se retrouve dans un état non désiré au moment où il a besoin d'être à 100% ? Nous savons tous à quel point cela est frustrant, et combien nous nous sentons impuissants dans une telle situation.

Un sportif qui connait un échec qui le touche émotionnellement va par exemple avoir instinctivement une réaction de rejet envers une épreuve qui y ressemble.

Certains ont ainsi « leurs tournois » ou « leurs compétitions » car ils ont à ces endroits de bonnes associations d'idées, les mettant en confort… d'autres leurs « bêtes noires ». **Tout cela n'est pas logique, mais tout cela se contrôle, et surtout : tout cela s'apprend.**

Il nous semble indispensable qu'une personne disposant des moyens de réorganiser la façon dont son cerveau traite l'information, ait les moyens de « redécider » ce qu'elle doit ressentir face à tel ou tel événement.

Ainsi, non seulement on élimine les « bêtes noires », mais on peut envisager de créer un état optimal à chaque épreuve qui se présente, avec de bonnes associations d'idées. Les possibilités sont, vous vous en doutez, bien plus larges encore.

**Imaginer, c'est créer.**

*Notre « inconscient » semble ne pas faire la différence entre imagination et réalité, seul notre conscient sait différencier les deux. Mais surtout, notre cerveau peut assimiler comme une véritable expérience une information imaginée et en calculer les conséquences.*

Exemple: Un pilote visualise ses trajectoires, un grimpeur visualise sa paroi, un perchiste son saut… cela semble naturel, mais peu de personnes savent à quel point cette visualisation est importante et surtout qu'elle peut être optimisée.

Une réaction visualisée est traitée comme une information vécue par notre cerveau : il la cherchera ensuite dans la mémoire, et l'assimilera ainsi que ses conséquences.

Exemple: Une personne faisant une séance de musculation ne prend pas directement de la masse musculaire. Après l'effort seulement, le corps va reconstruire les fibres musculaires et une séance peut porter théoriquement ses fruits jusqu'à 3 semaines après le moment où elle est effectuée.

En résumé, face à une difficulté physique, le corps, par protection, développera une capacité musculaire accrue pour être en mesure de répondre à une sollicitation future du corps. C'est ainsi par exemple, que l'échec musculaire est considéré comme pertinent : face à une charge trop lourde le débordant, notre inconscient, se sentant en danger, cherchera à éviter à l'avenir une telle situation et développera autant que possible la masse musculaire. C'est une réaction de type « survie ».

Maintenant, si l'on considère que l'imagination est traitée comme la réalité par le corps, on peut en déduire que visualiser une séance de musculation aurait la même efficacité que la vivre réellement. Bien entendu, cela n'est pas aussi simple, et le résultat n'est pas identique, mais plusieurs études montrent que la visualisation répond à certains critères :

- Elle est plus performante lorsqu'elle est effectuée à partir d'une expérience vécue. Tout simplement, une personne n'ayant jamais fait un saut en chute libre va retirer peu de bénéfice d'une visualisation d'un mouvement à effectuer. En revanche, quelqu'un connaissant bien l'effort en question (les propriétés d'une descente à 200Km/H, les gestes et les mouvements de cette discipline) pourra développer une visualisation plus juste. Le cerveau, par association d'idées, puise dans ses références pour calculer l'effort musculaire, l'amplitude des gestes et l'effort à fournir. L'expérience visualisée sera alors utilisable au moment du saut.

- La visualisation est vraiment efficace dans un état qui permet une présence inconsciente forte, et tout ce qui parasite cet état diminue la portée de la visualisation. C'est ici que l'hypnose joue pleinement son rôle : elle permet un état optimal, stable, qui décuple l'imaginaire et la précision de celui-ci.

**En résumé, programmons notre inconscient !**

**Les idées clés :**

- Notre cerveau travaille en permanence, et notre inconscient enregistre tout ce que nos sens perçoivent. Il stocke l'information, crée des liens, génère des émotions, nous permettant de penser et de prendre des décisions.

- Nos pensées influencent difficilement nos émotions, et nous ne pouvons agir consciemment sur la façon dont les informations sont liées et organisées en nous.

- L'hypnose permet de dépasser la frontière conscient/inconscient, d'atteindre des parties de nous, nous échappant, d'agir sur nos émotions, de programmer ou de reprogrammer nos réactions, gestes, comportements...

- Ne pas agir sur son inconscient serait comme laisser en friche une partie de nos possibilités, les laisser à un état sauvage. L'hypnose permet de les canaliser, de les dompter et finalement de les utiliser librement, au service d'un objectif, d'un projet, d'un rêve. C'est un outil essentiel pour quelqu'un qui désire avancer, aller au bout de lui-même.

**Une fois ces bases posées, entrons dans une dimension plus pratique.**

# Chapitre 2:

# Etat de conscience et performance

Nous l'avons vu, l'hypnose est un état particulier de la conscience, un état naturel tout comme le sont la rêverie ou encore la concentration. Pour y accéder, nous devons donc apprendre à modifier notre état habituel et à contrôler cette modification.

C'est la première étape de l'apprentissage de l'auto-hypnose, et le principal objet de ce chapitre.

En travaillant au quotidien avec des sportifs, nous nous sommes aperçus qu'ils connaissent déjà régulièrement certains états d'hypnose, mais sans les maîtriser. La rapidité extrême de certains sports, l'intensité ou la longueur d'une épreuve, la fatigue font partie des ingrédients amenant parfois spontanément des états particuliers de la conscience.

Ces états sont souvent perçus comme des états d'évidence, de grande fluidité et donc de haute performance. Ils sont perçus comme de véritables « états de grâce » dans lesquels tout se passe « comme dans un rêve » : un sportif les traversant se sent spectateur de lui-même, libre de laisser quelque chose en lui agir avec précision. Vous avez sans doute déjà traversé ces états, et malheureusement, comme vous avez pu le constater, ils se dissipent rapidement quand le mental tente de les contrôler, de reprendre le dessus.

**Leur maîtrise passe par un entrainement.** Celui-ci est simple et rapide. Nous vous proposons ici plusieurs méthodes pour y parvenir. Habituellement, nous construisons la méthode en fonction du caractère de la personne que nous suivons : nous avons tous des méthodes qui nous conviennent mieux que d'autres. Pour pallier à cela, nous avons sélectionné dans ce chapitre des principes fonctionnant avec un maximum de personnes : testez-les, et vous choisirez ensuite ceux, donnant les meilleurs résultats.

## Exercice 1 : Auto-hypnose par utilisation d'un souvenir.

**But :** Vous allez dans cet exercice vous créer un état modifié de conscience en vous laissant absorber par un souvenir. Ce processus va vous couper progressivement du présent et créer un état de profonde introspection.

**1 : Choisissez un souvenir.**

Un souvenir idéal pour effectuer cet exercice est :

- **Positif :** il sera bien plus facile et confortable de revenir dans un bon moment que dans un souvenir désagréable.
- **Hypnotique/intense :** plus un souvenir contient de l'intensité, de l'émotion, plus il vous sera facile d'y replonger. L'émotion est un moteur pour le cerveau. Un souvenir neutre vous demandera trop de concentration et donc trop de mental. Dans cet exercice, vous cherchez au contraire un haut degré de lâcher-prise. Certains souvenirs contiennent même une composante hypnotique : un état de forte absorbions, ou un état de grâce comme ceux mentionnés plus haut sont parfaits pour cet exercice!

**2 : Description du souvenir.**

Une fois ce souvenir choisi, vous allez vous le décrire mentalement. Cela prend 1 ou 2 minutes à peine. Cette description doit contenir des informations de vos différents sens :

- Ce que vous voyez dans le souvenir (décors, luminosité, espace…)
- Ce que vous entendez (pensées internes, voix, sons…)
- Ce que vous ressentez (odeur, ambiance, sensations physiques, émotions…)

**3 : Entrez dans le souvenir.**

Fermez maintenant les yeux et installez-vous confortablement. Par la suite, vous pourrez faire cet exercice les yeux ouverts et en mouvement, mais cela serait plus compliqué pour les premières fois.

**Vous allez maintenant alterner entre 3 étapes :**

1. Vous décrire mentalement avec précision ce qui est présent immédiatement autour de vous, là ou vos êtes. Au moins 3 ou 4 éléments.
2. Vous décrire mentalement avec précision ce qui serait présent en vous et autour de vous si vous étiez vraiment dans votre souvenir. En fur et à mesure de cette description mentale, imaginez que vous entrez dans ce souvenir. Décrivez-vous au moins 3 ou 4 éléments.

3. Vous décrire mentalement avec précision ce qui change dans votre état de conscience après les 2 premières étapes, et surtout en imaginant être dans votre souvenir. Trouvez au moins un élément qui se modifie en vous.

**Passez plusieurs fois par ces trois premières étapes.** A chaque fois parlez-vous mentalement, au présent.

Par exemple :

1. Je suis dans un bureau, il y a une fenêtre sur le côté, je perçois la luminosité derrière mes paupières clauses, je sens le poids de mes vêtements sur ma peau, et le poids de ma tête sur le cou…
2. Dans ce souvenir, je fais un jogging. Je sens mon rythme cardiaque, et le rythme de ma respiration, je ressens les muscles qui se contractent à chaque mouvement, je sens la température de l'air…
3. En rentrant dans ce souvenir, je sens que mon corps s'engourdit, et que le présent me semble plus lointain. Mon cœur bat différemment, comme si j'étais réellement en train de courir…

**Dans les étapes 1 et 2, entrez autant que possible dans les détails.**

Pour l'étape 3, soyez attentif à tout ce qui se passe en vous. **Scannez votre corps, et percevez les premières différences, ce qui change.**

A chaque fois, prenez environ une minute par étape : soyez attentif à toutes les sensations de votre corps, laissez votre pensée passer d'une sensation à une autre, sans chercher à contrôler. Et, surtout, observez ce qui se passe en vous. Remarquez comment vos pensées vont se modifier au fur et à mesure de la progression de l'exercice : souvent elles deviennent plus lentes, plus précises.
Le plus souvent se créent des sensations de lourdeur, de détachement ou encore un état « cotonneux ».

En vous décrivant votre ressenti, vous vous concentrez naturellement sur celui-ci, ce qui tend à l'amplifier. C'est un processus naturel : notre cerveau amplifie ce sur quoi nous nous concentrons. Vous avez sans doute déjà tenté de vous concentrer sur un stress ou une douleur, et vous savez ce qui se produit dans ce cas : la sensation devient plus présente. Ici vous vous concentrez sur l'effet désiré, pour l'amplifier.

Reproduisez entre 3 et 5 fois ces étapes. A chaque fois, vous devez ressentir que vous entrez de plus en plus profondément dans l'expérience. Dans l'étape 2, vous aurez de plus en plus l'impression de sortir du présent et de vivre ce souvenir réellement. Dans l'étape 3, vos sensations vont continuer à se modifier.

L'exercice est réussi quand vous commencez à perdre la notion du temps, quand vous êtes autant dans le présent que dans le souvenir.
La première fois, l'exercice peut prendre 10 à 15 minutes, mais avec la pratique vous atteindrez un état modifié en quelques dizaines de secondes.

## Exercice 2 : Auto-hypnose par activation de l'imaginaire.

**But :** Vous allez ici créer un état d'auto-hypnose en utilisant votre imagination. Pour cela, vous allez devoir imaginer à quoi ressemblerait pour vous, une expérience hypnotique, pour entrer ensuite dans cette expérience.

### 1 : Imaginez les premières étapes, les premières modifications.

Vous n'avez pas besoin de connaître réellement le fonctionnement de l'hypnose pour faire cet exercice : bien au contraire, plus l'exercice est inspiré par votre propre créativité, plus il est pertinent.

Commencez tout simplement en vous posant ces questions :

- Comment serait-ce de rentrer dans un état d'hypnose ?
- Par quoi cela commencerait ? Quelle serait la première chose, la première sensation que vous pourriez identifier ?

**Puis laissez venir ce qui vient** : une détente ? Un ralentissement de votre respiration ? Une immobilité ? Une sensation de légèreté ? Est-ce que ce serait dans les pensées ou dans le corps ? Est-ce que vous commenceriez à fermer les yeux? Ou cela se produirait après ?

Toute réponse est intéressante : il ne s'agit pas de trouver une solution, mais d'inventer quelque chose. Et surtout, expérimentez les réponses trouvées. Si vous imaginez que cela commence par une détente des épaules : faites-le, détendez les épaules, et ressentez ce qui change ensuite en vous posant une autre question :

- Je détends mes épaules. Maintenant que je ressens mes épaules détendues, quelle est la prochaine étape ?

Vous faites alors vous-même votre propre jeu de piste pour créer et façonner un état hypnotique. Vous commencez avec des choses simples, pour percevoir ensuite que vous allez naturellement vous diriger vers des différences plus importantes, jusqu'à entrer profondément dans l'expérience.

**Vous vous guidez simplement par la pensée, en vous posant à chaque fois la question de l'étape suivante, et en la vivant.**

**Exemple :**

- *Maintenant, je rentre dans un état d'hypnose, par quoi ça commence ?*
- *Je ferme les yeux et je prends une bonne inspiration.*
- *Et après que ce passe-t-il quand cet état s'approfondit ?*
- *Mes épaules et les muscles du dos se relâchent ? Je les relâche, le plus possible.*
- *Et ensuite ? Que se passe-t-il dans mon corps si j'avance dans cette direction ?*
- *Ma respiration devient plus lente. Elle se ralentit.*
- *Et ensuite ?*
- *Mes mains s'engourdissent, elles s'endorment. Je me concentre sur cette sensation, elle s'amplifie quand je me concentre dessus, c'est une sensation agréable.*
- *Et ensuite ? Qu'est-ce que cela entraîne ?*
- *Mes jambes s'engourdissent aussi, et mon corps semble se réchauffer.*

**2 : Approfondir l'expérience.**

En vous accompagnant ainsi, vous allez avoir la sensation de suivre un parcours, comme si votre corps connaissait déjà le chemin de cette exploration interne : faites-lui confiance. Au bout d'un moment, vous sentirez que vos pensées ne sont plus utiles : elles ne servent qu'à vous guider au début, à canaliser votre attention.

**Imaginez simplement** que vous vous laissez entrainer par vos sensations, jusqu'à avoir l'impression d'être « ailleurs », comme dans une rêverie profonde, mais sans avoir perdu conscience.

**L'exercice est abouti quand vous sentez une grande fluidité mentale, et un état de confort et de bien-être particulièrement puissant.**

Nous nous resservirons de cet état dans les chapitres suivants pour l'utiliser à des fins de changement et d'amélioration.

## Exercice 3 : Auto-hypnose par association/dissociation.

**But :** Cette troisième méthode convient tout particulièrement aux personnes qui ont l'habitude de se servir de la visualisation. C'est une méthode classique de l'hypnose : elle consiste à alterner entre deux états opposés. Nous n'avons pas l'habitude de passer par deux formes de pensées aussi différentes : cela a donc pour effet de brouiller et de saturer le mental, et nous entraine ainsi vers un lâcher-prise hypnotique.

Commençons par définir ces deux termes :

- Être **dissocié** consiste à se voir, se visualiser de l'extérieur. Si vous vous imaginez en train de faire un geste, et que vous vous voyez le faire, vous êtes dans une imagination dissociée.
- Être **associé**, au contraire consiste à être dans l'expérience : imaginez que vous effectuez un geste, mais cette fois, au lieu de vous voir le faire, vous ressentez ce geste, comme si vous le réalisiez réellement, alors vous êtes associé.

Dans l'état dissocié, nous sommes en dehors de l'expérience, et à l'inverse, au cœur de l'expérience dans l'état associé. **Pour cet exercice, vous allez alterner entre ces deux positions,** lentement au début, puis de plus en plus rapidement :

### 1 : La position dissociée.

Installez-vous confortablement et fermez les yeux. **Pour vous dissocier, vous allez vous imaginer de l'extérieur, comme si vous étiez une caméra**. Imaginez-vous, à quelques mètres de vous, en train de vous regarder. Décrivez ce que vous voyez : la façon dont vous êtes installé, vos vêtements, vos mouvements (même si vos images mentales ne sont pas toujours précises).

A force de vous observer de l'extérieur, vous devez ressentir que votre corps vous semble lointain, distant, et que vos sensations sont atténuées.

**2 : La position associée.**

Maintenant, imaginez que vous entrez à l'intérieur de vous, dans votre corps. Après avoir été dissocié fortement, cela devrait vous sembler étrange et vous devriez être particulièrement réceptif et sensible à vos sensations. **La position associée doit créer une hyper-présence**, une sensation d'intensité physique. Vous devez élever votre niveau de concentration jusqu'à avoir la sensation d'être conscient de chaque détail de votre corps, avant de vous dissocier à nouveau.

**Alternez** plusieurs fois ces deux phases **:** à chaque fois, vous allez amplifier la différence entre ces deux états.

**L'exercice est réussi, quand vous arrivez à vous dissocier suffisamment, pour avoir l'impression d'oublier votre corps, et quand la position associée vous créer une forte hypersensibilité.**

Comme vous le verrez dans les chapitres suivants, cet exercice est extrêmement utile pour les techniques de préparation mentale.

# Chapitre 3 :

# Recréer une routine de confiance et optimiser l’expérience

Vous avez vu dans le chapitre précédent les bases de la modification de l'état de conscience. Nous allons maintenant utiliser cet état pour commencer à optimiser votre mental. Dans ce chapitre, vous allez apprendre à :

- Mieux comprendre le fonctionnement de **votre confiance**.
- Vous créer un conditionnement positif pour retrouver la confiance sur commande.
- Modéliser et optimiser l'expérience acquise.
- Créer un rituel plus efficace de performance.

*« La chaussure gauche, toujours… puis la chaussure droite… toujours les mêmes gestes, et ensuite… » Tiré de la publicité « Evian »*

Pour ceux qui se souviennent de cette campagne de publicité, au-delà de l'immense champion mis en scène, elle présentait un aspect de ritualisation et de conditionnement bien connu des sportifs. Le plus souvent, un rituel précède les moments importants, que ce soit en sport, en médecine, dans le métier d'acteur. Un rituel est l'occasion de se centrer, de se préparer, de stimuler ses capacités.

Un domaine d'excellence ne laisse pas de chance à la malchance : la préparation d'un sportif lors d'une épreuve est une phase essentielle. C'est un rituel qui commence parfois plusieurs jours avant, avec des séquences d'entrainements bien particulières. La plupart des sportifs savent que leur rituel ne doit en aucun cas être changé, modifié ou perturbé. Mais peu d'entre eux savent qu'il peut être amélioré et transcendé par l'hypnose.

## 1. Partir de votre expérience de confiance.

La confiance pour vous... c'est comment ? Quels sont les détails vous permettant de décrire la confiance ? La première étape est de vous plonger vous-même dans votre ressenti, dans ce que vous vous dites et dans ce que vous voyez.

Notre cerveau fonctionne à partir d'informations sensorielles : des sons, des images, des sensations, des odeurs. Il stocke ces informations en nous, et s'en sert pour créer nos états. C'est son langage, sa façon de nous créer du ressenti. Ainsi, derrière un mot comme « confiance », se cache une expérience sensorielle complète - et même sans doute plusieurs, même si elles sont proches - et quand nous vivons cette expérience, nous lui associons un mot.

Par contre, penser au mot confiance ne suffit pas pour indiquer à notre cerveau ce que nous désirons : un simple mot est une trop faible stimulation pour le cerveau.

Ainsi, aspirer à la confiance ne suffit pas: pour créer un état, nous devons utiliser le langage de notre inconscient, son propre rituel, des informations sensorielles.

## Exercice 1 : décoder un état de confiance.

**But :** Comprendre la façon dont votre inconscient construit la confiance pour réutiliser ce fonctionnement ensuite.

**1 : Retrouvez un souvenir de confiance optimale.**

Cherchez dans vos souvenirs, et dans toute forme d'expérience : il ne s'agit pas forcément d'une expérience sportive, l'important est que vous puissiez dire "si j'ai cet état-là à ma disposition, je donne le meilleur de moi-même!".

**2 : Faites en sorte de décrire sensoriellement cet état.**

Qu'est-ce que vous ressentez dans votre corps ? Où est-ce ressenti ? Quel poids a-t-il? Quelle forme a-t-il ? De quelle couleur est-il ?

Que vous dites-vous à ce moment-là ? Comment sont vos pensées ? (repensez au travail sur le dialogue intérieur du chapitre précédent)

Que visualisez-vous dans cet état ? Quelles sont les images mentales qui y sont associées ?

Comment percevez-vous votre environnement dans cet état de confiance ?

Plus vos réponses à ces questions seront précises, plus vous aurez une vision complète de ce qu'est vraiment la confiance pour vous. Ces informations sont celles que votre inconscient/cerveau utilise pour créer cet état.

**3 : Passez maintenant par plusieurs autres souvenirs de confiance, plus ou moins forts, pour vérifier qu'ils ont tous un fonctionnement sensoriel proche.**

Même façon de ressentir, de vous parler, même image mentale et même perception de l'environnement. Les différences doivent être minimes.

Notre cerveau a des routines. Quand vous avez confiance en vous, il ne créer rien de toutes pièces, il reprend des morceaux d'expériences passées pour les adapter au présent. Vous venez d'identifier les éléments lui permettant de créer de la confiance.

### 2. Amplifier un ressenti.

La seconde étape consiste à influencer l'état que vous avez identifié pour le rendre plus puissant, plus profond et durable. On influence alors le rituel inconscient qui produit la sensation.

L'idée est simple : nous avons vu que notre cerveau se servait de l'information sensorielle. Toute modification de cette information influence notre ressenti. Et, généralement, si nous amplifions les perceptions sensorielles, nous donnons à notre cerveau une indication claire : il comprend qu'il doit amplifier l'état émotionnel dans lequel nous sommes.

## Exercice 2 : augmenter la confiance.

**1 :** Prenez quelques instants et **entrez dans un état de concentration hypnotique**, avec l'un des exercices du chapitre 2.

**2 :** Reprenez l'exercice précédent, et **concentrez-vous sur l'expérience de confiance pour la recréer en vous.**

**3 : Vous allez maintenant prendre une par une les informations sensorielles pour les amplifier.**

- **Les ressentis** : Amplifiez la sensation de confiance, sa taille, son poids, sa densité, sa température, son mouvement… Et tout ce qui vous semble aller dans le sens de son intensité.
- **Au niveau auditif** : Parlez-vous avec une voix encore plus confiante, adaptez le rythme, les intonations…
- **Au niveau visuel** : prenez les images symbolisant pour vous la confiance, agrandissez-les mentalement, augmentez leur luminosité, leur profondeur, rendez les plus nettes et plus brillantes.

Faites de même avec tous les autres éléments dont vous avez conscience. Vous devez sentir que tout, en vous, se focalise sur la sensation de confiance. Celle-ci prend alors de plus en plus de place. Le mécanisme est simple, mais très efficace : il joue directement sur le langage de l'inconscient.

**4 : Ajoutez maintenant des éléments sensoriels supplémentaires.**

Une musique qui vous motive. Entendez la forte, puissante, présente.

Une voix, des mots : des personnes qui ont su un jour vous insuffler de la confiance.

Des images des souvenirs : ce qui vous motive, ce que vous aimez, vos rêves, vos objectifs.

Un ressenti : les meilleurs moments de votre vie, ce que vous sentez quand vous êtes dans une forte intensité, l'énergie et la tonicité qui y sont associées.

A chaque élément que vous ajoutez, que vous définissez et sur lequel vous vous concentrez, vous devez ressentir que tout en vous se focalise sur l'idée de la confiance, qu'elle grandit, qu'elle s'amplifie jusqu'à un niveau qui vous semble maximal.

## 3. Ancrer un état.

L'ancrage met en pratique un des fonctionnements les plus passionnants du cerveau : l'apprentissage par association d'idées. Notre cerveau crée automatiquement des connexions entre un état émotionnel et des déclencheurs, c'est la base de notre capacité de mémorisation. Cette connexion est un « ancrage ».

Exemple de la fameuse madeleine de Proust : ici l'ancrage est une odeur, qui déclenche des associations d'idées et fait revenir un souvenir d'enfance, pourtant oublié consciemment. C'est ce qui se passe lorsqu'une musique vous replonge dans un moment agréable, qu'une odeur vous rappelle une personne, où qu'un mot vous replonge dans un ressenti.

Revenons sur le rituel de préparation du sportif : chaque partie d'un rituel est un ancrage. Et ces ancrages sont plus ou moins puissants. L'idéal serait de pouvoir disposer d'un ancrage vous permettant de stimuler sur commande une réaction comme la confiance. Dans les exercices précédents, vous avez appris à créer et à amplifier une sensation de confiance, mais vous n'aurez sans doute pas le temps d'une préparation mentale aussi longue en pleine épreuve. Le besoin des sportifs de haut niveau est un besoin immédiat, surtout dans une passe difficile. C'est là que l'ancrage est une solution efficace : il stimule de façon rapide et complète notre cerveau et le pousse à créer une réaction précise. Il « suffit » de programmer cette réaction au préalable.

## Le fonctionnement de l'ancrage

Un ancrage est tout simplement **un lien cérébral entre 2 éléments.**

**Ces deux éléments n'ont pas à avoir de rapport entre eux**. S'ils se présentent en même temps, notre cerveau va les lier : si vous passez un moment agréable dans un lieu où il y a de la musique, cette musique, même quelques jours après, vous créera une sensation agréable. Cela fonctionnera même si vous n'en avez pas conscience. C'est là que nous percevons que notre cerveau est une véritable machine à apprendre !

**3 paramètres permettent de créer un bon ancrage :**

- Le nombre de **répétitions** : plus un lien est répété, plus il est fortement ancré en nous, c'est un mécanisme de conditionnement. D'où l'intérêt - nous le verrons - d'entretenir un ancrage.
- **L'intensité** émotionnelle : plus nous vivons une émotion forte, plus notre cerveau est stimulé et plus il enregistre l'information. Une intensité émotionnelle permet d'ancrer avec un nombre de répétitions limité. Pour simplifier, plus l'émotion est forte, moins le cerveau a besoin de répétition pour créer un ancrage solide. L'exercice 2 de ce chapitre *(P.22)* amplifie les émotions, il vous fera donc gagner un temps précieux.
- **L'état d'esprit** : un état d'absorption, de focalisation, amplifie et accélère l'apprentissage. L'exercice suivant sera donc plus efficace, couplé avec l'exercice du chapitre précédent.

**Les principaux ancrages :**

En général, vous aurez besoin d'un déclencheur simple, pour activer un état émotionnel. Voici quelques exemples d'ancrages :

- **Ancrage gestuel :** serrer le poing, serrer l'index et le pouce, se toucher le poignet, passer la main dans les cheveux, prendre un appui sur le sol… Ce type d'ancrage est souvent le plus simple, et vous trouverez d'autres idées en regardant les professionnels. Raphael Nadal, par exemple, a une belle routine autour de son visage qui lui permet de rester dans son match.
- **Ancrage visuel :** regarder sa raquette, son club ou tout autre élément/objet lié à votre pratique. Certains regardent leur entraineur ou visualisent une personne, un lieu.
- **Ancrage auditif :** le plus utilisé est une musique, mais se souvenir d'une voix, ou d'un son naturel peut aussi être un ancrage.

Tous ces exemples sont simples à activer, et peuvent l'être quelque soient les conditions : c'est ce qui est essentiel. Vous pourrez en tester plusieurs pour ressentir ce qui est le plus naturel chez vous.

## Exercice 3 : Créer un ancrage de confiance.

**But :** Associer un geste à un état de confiance optimal.

**1 :** prenez le temps de **retrouver un état de concentration hypnotique**, comme indiqué au chapitre 2.

**2 : Reprenez les exercices 1 et 2 de ce chapitre pour retrouver un état de confiance optimal.** Insistez sur ce que vous avez testé dans l'exercice 2 : amplifiez votre état de confiance au maximum.

**3 : Liez la sensation de confiance au stimulus que vous avez choisi** : une sensation a tendance à fluctuer, par vagues. Faites en sorte de sentir à quel moment vous êtes au sommet de cette vague. Quand c'est le cas, que vous sentez la confiance de façon très précise, déclenchez votre ancrage. Si c'est en serrant le poing par exemple, faites-le, tout en continuant à vous concentrer sur les paramètres de la confiance et à les amplifier. Imaginez un lien mental entre ces deux éléments, entre la sensation et le geste. Maintenez l'ancrage et l'état de confiance pendant quelques dizaines de secondes.

**4 :** Revenez ensuite vers un mental plus calme, relâchez votre esprit quelques instants en respirant calmement, puis répétez à nouveau les étapes 2 et 3. **Faites cela plusieurs fois, jusqu'à ressentir que votre corps apprend,** qu'une sensation de lien fort et puissant se créer entre la confiance et votre geste.

Il vous faut ensuite tester : mettez-vous aussi vite que possible dans un contexte dans lequel vous avez besoin de confiance. Observez alors votre état émotionnel, et quand vous êtes prêt, activez votre ancrage. En quelques instants, votre niveau de confiance augmente, comme si vous actionniez un levier interne. Vous disposez maintenant d'un ancrage de confiance.

**Entretenir un ancrage :**

Si vous n'activez pas votre ancrage pendant plusieurs mois, il faudra sans doute le recréer. Mais si vous l'utilisez régulièrement, il va se renforcer. Il y a toutefois trois choses à savoir pour s'en servir au mieux :

- Certaines disciplines sportives maltraitent les ancrages. Exemple: en athlétisme, même en gagnant une épreuve, un sportif peut terminer par un échec. C'est le cas

dans les épreuves de saut par exemple. Dans ce cas, il y a une contradiction pour le cerveau : il reçoit à la fois un stimulus de confiance et d'échec. Dans ce type de cas, il est nécessaire de renforcer régulièrement les ancrages.

- Souvent, vous allez déclencher votre ancrage dans un moment de doute : c'est là que vous en aurez le plus besoin. Là aussi, à force, l'ancrage peut s'affaiblir. Il peut être bon de le tester avant une compétition, pour prendre si besoin, 10 minutes pour le renforcer.
- Lorsque vous parvenez à un résultat positif, utilisez votre ancrage : c'est la meilleure façon de le renforcer naturellement. Votre ancrage deviendra un véritable rituel et vous l'activerez sans même y penser.

**Augmenter le nombre d'états désirés sur les ancres :**

*La question est : « si on veut plus d'états désirés, que faire ? »*

Même si cela était théoriquement possible, il n'est pas nécessaire de faire un ancrage sur chaque doigt pour différencier vos états de performances. Le cerveau apprend simplement et rapidement. Refaites le même processus sous hypnose avec d'autres états internes en activant le même déclencheur. Inconsciemment, vous empilez les ancres les unes au-dessus des autres. Vous êtes en train de faire grandir le nombre de cadeaux sous votre sapin de Noel !

Ainsi un geste, une musique ou un autre déclencheur pour votre cerveau sera le signal de : confiance + concentration + courage + envie + plaisir + énergie +… Et le tout, en même temps. On obtient ainsi des ancrages plus personnalisés.

**Pour aller plus loin, quelques idées d'ancrages :**

Il est possible d'ancrer toutes sortes d'états. Exemple : le sommeil, l'état d'hypnose pour aller plus vite, l'apaisement du dialogue intérieur, la concentration, le rire… Amusez-vous et donnez-vous à fond. C'est naturel et sans limites, à consommer sans modération ! Un ancrage de sommeil sera bienvenu pour ceux ayant du mal à s'endormir la veille d'un jour important !

# Les Auteurs

**Kevin Finel :** Fondateur et directeur de l'Académie d'hypnose A.R.C.H.E., il pratique l'hypnose en tant qu'accompagnant depuis plus de 12 ans et a suivi individuellement près de 4 000 personnes, dans différents cadres liés à la haute performance. En tant que formateur, il enseigne chaque année à des coachs, des thérapeutes et des accompagnants les techniques d'hypnose et de PNL. Il intervient dans plusieurs écoles et universités sur ces problématiques.

**Jonathan Bel Legroux :** Praticien en hypnose Ericksonienne et diplômé d'un Master Sport, Santé, Société, il est également Éducateur Sportif diplômé d'Etat (BEESAPT). Ancien joueur et entraîneur de rugby, il s'est orienté vers les sports de nature et de montagne dans sa pratique. Aujourd'hui, il intervient en tant que coach mental entre autre avec l'Equipe de France d'Escalade sur Glace, tout en accompagnant d'autres sportifs de haut niveau dans la réussite de leurs objectifs.

# Bibliographie


**Les essentiels en psychologie sociale et neuroscience :**

- **« Le libre arbitre et la science du cerveau » -** Michael S. Gazzaniga – Ed. Odile Jacob
- **« Système 1 Système 2 : les deux vitesses de la pensée »** Daniel KAHNMAN – Ed. Flammarion
- **« Comment notre cerveau crée notre univers mental »** Chris FRITH – Ed. Odile Jacob
- **« C'est (vraiment ?) moi qui décide ? »** Dan ARIELY – Ed. Champs Essais
- **« Le cerveau Magicien » -** Roland JOUVENT - Ed. Odile Jacob
- **« L'erreur de Descartes : La raison des émotions »** Antonio Damasio – Ed. Odile Jacob
- 
- **« Le défi positif »** Tihierry Janssen - Ed. LLL

**Hypnose, PNL et communication :**

- **« La technique d'Erickson »** Jeffrey Zeig – Ed. HetG
- **« Un cerveau pour changer »** Richard Bandler– Ed. Interéditions
- **« Transe-formation »** Richard Bandler et John Grinder – Ed. Interéditions
- **« auto-hypnose : un manuel pour le cerveau »** Kévin FINEL –Ed. L'originel
- **« apprivoiser le changement »** Kévin FINEL - Ed. Interéditions
- **« La méthode douce pour inspirer la bonne décision »** R.H. THALER et C.R. SUNSTEIN – Ed. Pocket
- **« Tacticiens du pouvoir »** Jay HALEY – Ed. ESF
- **« Chevaucher son tigre »** Giorgio Nardonne – Ed. Seuil
- **« The Structure of Magic, tome 1 et 2 »** John Grinder et Richard Bandler – Ed. SSB
- **« Le langage du changement »** Paul Watzlawick – Ed. Points

**La préparation mentale dans le sport :**

**En Français :**

- **« Le mental des Champions : Comprendre la réussite sportive. »** Hubert RIPOLL - Ed. Payot 2008.
- **« Le mental des coachs : manager la réussite sportive. »** Hubert RIPOLL - Ed. Payot 2012
- **« Psychologie du Sport et de la Santé »**. Greg DESCAMPS- Ed. De Boeck, 2011
- **« Psychologie du Sport et de la Performance »**. sous la direction de Greg DESCAMPS Edition De Boeck, 2012
- **« Escalade et Performance »**, L. GUYON et O. BROUSSOULOUX. Edition Amphora 2004.
- **« Entrainement Mental du sportif »**, Hervé LE DEUFF, Edition Amphora, 2002.
- **« Entrez dans la zone »**, Damien LAFONT, Edition Amphora, juin 2011.

- **« Tennis : la préparation mentale** , Les secrets du mental des champions » **d'**Antoni GIROD édition Bd Book 2009
- **"L'entraînement mental en rugby",** de Fabrice BROCHARD Editions Cépaduès 2001


**En Anglais :**


- **"Winning the Mind Game: Using Hypnosis in Sport Psychology,** Tim Rowan, John H.EDGETTE Crown House Publishing 2003
- **"Sports Hypnosis in Practice: Scripts, Strategies and Case Examples",** Joseph TRAMONTANA Crown House Publishing 2011
- **"Mental Training for Peak Performance",** de Steven UNGERLEIDER, Rodale Books Edition, Septembre 2005.


**Revues et articles**


- **« Questions à Christian TARGET : à propos de la préparation mentale ».** *Revue EPS n°304 - Janvier 2003*
- **« Manuel de psychologie du sport tome 2 : L'intervention auprès du sportif »** de Christine Le SCANFF, Paris, Editions Revue EPS, 2004.
- **« A la poursuite de l'excellence sportive : L'apport de l'hypnose au sport de haut niveau »** .Article du docteur Guy MISSOUM. Hypnose & Thérapies Brèves, Hors Série n°1 Avril 2007.
- **« Manuel de psychologie du sport, tome 1 : Bases psychologiques de la performance sportive »**, de Jacques LA RUE, Hubert RIPOLL, Paris, Editions Revue EPS, 2004.