



Technique d'Optimisation des Performances : l'imagerie mentale

Les Techniques d'Optimisation des Performances sont comme une boîte à outils qui repose sur :

- La respiration
- La relaxation
- L'imagerie mentale

Les TOP sont des méthodes intégratives applicables par tous en toutes circonstances. Elles visent à rendre les personnes autonomes pour que lorsqu'elles en ont besoin peu importe le lieu, elles peuvent pratiquer les méthodes en fonction de leur besoin.

Objectifs :

- Favoriser la récupération physique et mentale après un effort ou en fin de journée
- Se préparer et se dynamiser physiquement et psychologiquement avant une action
- Se réguler en situation d'action lorsqu'on a besoin de gérer l'instant pour être au max de ses capacités

Les TOP permettent d'avoir un effet **avant, pendant et après l'action**.

La mise en œuvre des TOP se passe en trois temps :

1. Formation
2. Entraînement => Automatisation
3. Application en situation

En ce qui concerne les batteurs, les techniques de batterie doivent être travaillées en amont, mais parfois, en situation de concert, de démo ou autre, on se trouve dans l'incapacité d'exploiter notre potentiel musical et technique, non pas par manque de travail mais parce que certains biais cognitifs viennent parasiter notre cerveau et nous empêchent de réaliser l'action souhaitée aussi bien que lorsque nous ne sommes pas en situation de stress.

La mise en application d'une TOP peut alors nous aider à nous préparer mentalement avant l'action, nous canaliser pendant l'action et récupérer physiquement et mentalement après l'action.



Etude de cas : Florent Manaudou

Quand il débarque dans le milieu professionnel de la natation en 2011, Florent Manaudou est un petit nouveau qui manque de confiance face aux anciens. En 2012 à Dunkerque, Florent doit battre des champions du 50m nage libre pour se qualifier aux Jeux Olympiques de Londres de 2012. Il utilise alors la Programmation Neuro-linguistique (PNL) et plus particulièrement une technique qui consiste à identifier l'état d'esprit dans lequel il réalise ses meilleures performances afin qu'il puisse s'y plonger sur commande avant la course.

Voici les trois étapes de cette TOP issue de la PNL :

1. Identifier l'état émotionnel optimum du sportif : pour Florent c'est le sentiment d'être plus fort que tout le monde
2. Se remémorer un souvenir où on a vécu cette émotion : pour Florent, c'est la fois où il a soulevé 155kg en développé couché, ce qui était bien plus que ses camarades de nage.
3. Associer un mot clé à cette émotion : pour Florent, c'est le mot « puissance ».

⇒ Voilà ce qu'il se passe dans le cerveau quand FM utilise cette technique : grâce à un entraînement mental régulier suivant cette TOP, le simple fait de penser au mot clé « puissance » va rappeler à Florent le souvenir de cette séance de musculation. Il va alors ressentir l'émotion associée à ce souvenir, c'est-à-dire le sentiment d'être plus fort que les autres.

Dans le cerveau, l'amygdale, le siège des émotions, et l'hippocampe, le siège de la mémoire, sont très liées. A force de pratiquer cette technique, il va se créer un raccourci dans le cerveau qui va permettre de déclencher l'émotion souhaitée à la simple pensée du mot clé sans même passer par le souvenir associé de manière consciente.

Pour info, Florent Manaudou a gagné la médaille d'or aux J.O en réalisant au passage la meilleure performance de tous les temps au 50m nage libre en maillot de bain...Pas mal pour un petit nouveau, non ? =)



« Que vous pensiez être capable ou non, dans les deux cas, vous avez raison » - Henry Ford