

## >> Management

### Si vous pouvez le voir, vous pouvez le faire !

**La visualisation est la faculté mentale, que nous avons tous, de nous représenter un objet, un son, une odeur, une situation, une émotion ou une sensation. Elle déclenche pratiquement les mêmes effets physiologiques que le ferait la réalité. Cette technique permet de mieux atteindre ses objectifs.**

Diverses anecdotes circulent sur la visualisation. La plus connue est certainement l'histoire de cet ouvrier accidentellement enfermé dans une chambre froide et écrivant, sur les murs de celle-ci, sa lente et glaciale agonie. Or, il s'est révélé que le frigo était débranché ! Persuadé au plus haut point qu'il avait été enfermé dans une chambre froide en fonctionnement, son corps tout entier en a manifesté les symptômes jusqu'à ce qu'il meure !

#### Qu'en dit la science ?

Les expériences menées en neurosciences ont démontré que les zones du cerveau activées en visualisation sont les mêmes que les zones activées face au stimulus réel. Des études ont par ailleurs montré que le phénomène de visualisation stimule l'hémisphère droit du cerveau et envoie des messages nerveux du cortex au système nerveux autonome. Cela activerait les processus automatiques comme les battements du cœur, la digestion, la production d'hormones, la température du corps...

L'objectif de la visualisation est de tromper le cerveau et de lui apporter une expérience nouvelle à laquelle il va croire. Avec cette « croyance », l'inconscient reproduit la physiologie de ce que l'on imagine, l'intonation, le débit de parole, la posture...

Méthode simple et progressive, la visualisation n'exige que quelques minutes par jour. Seules comptent la pratique et l'imagination. Quel que soit le plan sur lequel porte le travail de visualisation, il est possible d'obtenir de bons résultats. Avec l'expérience, on trouve les images et les techniques particulières qui conviennent le mieux. Voici de quoi expérimenter la visualisation.

## >> L'AUTEUR

**Frédery PEREZ**

Formateur dans le cadre du  
Diplôme d'étude en management  
vétérinaire (ENVT)



#### Exercices pratiques

Pour chaque exercice de visualisation, il est pertinent de s'isoler dans un endroit calme, de couper son portable et de s'installer confortablement.

Il faut se concentrer quelques instants sur sa respiration et laisser s'installer une respiration calme et abdominale, régulière et mentalement se répéter : « *Je suis calme, parfaitement calme* ».

Il faut se détendre de tout son corps de la tête aux pieds, ne rien forcer, ne rien faire, juste laisser faire... Puis sur son écran mental, laisser venir.

#### 1<sup>er</sup> exercice : se débarrasser d'une mauvaise habitude

Visualiser sa mauvaise habitude. La visualiser comme un parasite, une chose immonde. Imaginer qu'avec les mains on l'arrache littéralement de son corps, en extirpant cette chose qui est en soi. Même si cette chose s'agrippe et résiste, on doit parvenir à l'arracher de son corps et la jeter loin de soi.

Regarder cette chose dégoûtante, la sentir et elle sent très mauvais, la forme de cette chose est assez floue de toute façon. Cette chose est sale, dégoûtante, puante. Lui trouver un nom ridicule ou négatif, du genre « crasse », « beurk »...

Maintenant que cette chose est hors de soi, que l'on connaît son nom, lui faire payer tout ce qu'elle nous a fait endurer. Se montrer très cruel avec cette chose, la découper, la frapper, l'écraser, la jeter dans un feu, l'anéantir... bien visualiser tout cela.

#### 2<sup>ème</sup> exercice : prendre la parole en public

S'imaginer en train de parler devant une salle remplie de monde. Se voir soi-même, un peu comme si on était dans une salle de cinéma devant un film dont on est l'acteur principal. S'habiller de façon à la fois élégante et décontractée, à l'aise dans ses vêtements comme dans sa peau. Se tenir assez droit, les épaules ressorties. Entendre sa voix, son timbre, son volume, son débit. Voir l'intérêt sur le visage des personnes qui écou-

## >> GROS PLAN

### Le test du citron : le pouvoir de l'imagination

Fermez les yeux, centrez-vous sur votre respiration, inspirez, expirez (cinq fois calmement...). A présent, visualisez un citron, bien jaune, bien brillant... Laissez l'image s'installer sur votre écran mental. Visualisez à présent que vous coupez le citron en quartiers. Vous prenez un quartier et vous le portez sous votre nez, vous sentez son odeur. Puis vous croquez à pleines dents dans le citron. Que ressentez-vous ?

Il y a fort à parier que vos glandes salivaires se sont mises à fonctionner. Pourtant, ce citron n'a existé que dans votre imagination ! En fait, le cerveau ne fait pas la différence entre une situation visualisée et une situation réelle. Cela veut dire que votre cerveau donne à votre imagination un pouvoir réel. **F.P.**

tent. Se déplacer avec une démarche assurée, occuper l'espace naturellement. Visualiser tout cela.

### 3<sup>ème</sup> exercice : vivre une scène paisible

Visualiser un lieu loin du bruit, au calme. Il peut s'agir d'un paysage de campagne, du bord de la mer ou tout autre endroit imaginaire. Visualiser tous les détails, les couleurs. Mettre beaucoup de lumière dans cette scène paisible. S'installer confortablement, assis ou allongé, et s'imprégner de l'ambiance de sérénité qui se dégage de ce lieu. Selon son canal sensoriel de prédilection, entendre des bruissements, des clapotis, des ruissellements, des chants d'oiseaux ou des cigales, présence de la vie autour de soi.

### «Il faut laisser s'installer une respiration calme et abdominale, régulière, se détendre, laisser faire puis sur son écran mental, laisser venir.»

Il est possible aussi de ramasser un élément par terre, de la mousse, des feuilles, un galet chauffé par le soleil, un peu de sable ou de la neige. S'imprégner de cette sensation tactile. Humer les différentes odeurs et s'en imprégner, les parfums de la nature, les embruns, l'odeur des sous bois, de la menthe ou des orangers en fleurs. Laisser le calme nous envahir.

### 4<sup>ème</sup> exercice : atteindre son objectif

Visualiser son objectif. Pour cela, le définir parfaitement à l'avance. Visualiser une cible et des cercles concentriques de différentes couleurs. Le regard s'arrête sur le centre de couleur jaune. Se centrer avec toute son attention sur ce centre, visualiser à l'intérieur de cette cible son objectif personnel, il est écrit en lettres majuscules.

S'imaginer avec un arc et une flèche dans les mains. L'arc est le prolongement de notre main et de notre objectif. La flèche, c'est l'intention, elle est droite, équilibrée. En regardant la cible, se concentrer sur tout ce qui se passe autour : le vent, le poids et la distance. Ajuster ses mouvements, ouvrir la main, libérer la corde. Visualiser la flèche qui atteint la cible, l'objectif. Bien visualiser la flèche dans le mille. Entendre le bruit de la flèche et de l'impact. S'en imprégner totalement (j'ai atteint mon objectif !). ■

*\*Frédery Perez est consultant en relations humaines, coach en développement personnel et conférencier en intelligence relationnelle et émotionnelle. Il a créé European training management en 1992, cabinet spécialisé dans la formation en vente et management. Il est l'auteur du livre Petites phrases aux Editions Thebookedition, en vente sur le site [www.e-coachingvideo.fr](http://www.e-coachingvideo.fr). Il est actif dans le secteur vétérinaire depuis plus de 10 ans. European training management, 125, avenue Amédée Bollée, 30900 Nîmes, tél. : 04.66.04.22.08, site Internet : [www.training-management.fr](http://www.training-management.fr), courriel : [info@training-management.fr](mailto:info@training-management.fr)*



Eugeny Moskvitin - Fotolia.com

Un exercice consiste à visualiser un paysage de campagne, s'imprégner de l'ambiance de sérénité qui se dégage du lieu et entendre des bruissements, des clapotis, des ruissellements, des chants d'oiseaux...