

VISUALISEZ



LE SUCCES



VISUALISEZ LE SUCCÈS

Visualiser des performances réussies peut nous aider à devenir plus résistants à la fois aux critiques et au changement. En effet, l'une des meilleures façons de répéter une tâche, de se sentir plus confiant et de croire en ce que nous sommes sur le point de faire est de la jouer mentalement (Clough & Strycharczyk, 2015).

Les athlètes peuvent visualiser ce que cela fait de monter sur le podium et de recevoir une médaille à la fin d'une course réussie. Cela fonctionne également avec d'autres situations, par exemple, une présentation ou une réunion difficile :



VISUALISEZ LE SUCCÈS

- Imaginez la scène dans votre esprit.
- Imaginer l'environnement, la pièce, l'éclairage, les chaises, les tables (même si vous n'avez pas vu eux encore).
- Voyez-vous confiant, détendu, en contrôle.
- Imaginez que vous vous présentez et que vous commencez à parler.
- Qu'est-ce que cela vous fait d'être sûr de vous, en contrôle de ce que vous avez à dire et de votre comportement ?
- Imaginez être capable de répondre aux questions posées et de gérer des questions difficiles qui peuvent être répondu plus tard.
- Visualisez vos auditeurs. Voyez leur regard d'engagement et d'intérêt.

Complétez les cases suivantes pour la situation à laquelle vous faites face. Pratiquez, intériorisez et utilisez-les pour visualiser des performances réussies.

Dans quel environnement souhaitez-vous bien performer ?	
Comment est l'environnement ?	
Quelles personnes seront là ?	
Qu'est-ce que ça fait de se sentir détendu, confiant et en contrôle ?	
À quoi ressemble le début de l'activité ?	
À quoi cela ressemble-t-il lorsque vous surmontez avec succès des défis ?	
Comment les gens réagissent-ils lorsqu'ils sont engagés ?	

Plus la visualisation est réelle, mieux c'est. Considérez-vous comme l'acteur de la scène - pas passif mais engagé et détendu.

Références

- Clough, P., & Strycharczyk, D. (2015). *Developing Mental Toughness: Coaching Strategies to Improve Performance, Resilience, and Wellbeing*. Kogan Page.