

Qu'est-ce que la visualisation ?

par Pierre SIMON

Psychologue-Psychothérapeute.

Table des matières

| | |
|---|---|
| Introduction : | 2 |
| Visualisation, hypnose et rêve : | 2 |
| Un exemple de visualisation dans le but de se détendre : | 3 |
| Si cela vous est difficile de visualiser : | 4 |
| D'autres difficultés peuvent entraver une pratique bénéfique de la visualisation : | 4 |

Introduction :

Quoique cette pratique fasse principalement appel à notre faculté d'imagination, lorsque nous « visualisons », nous ne nous contentons pas de « voir » mais nous sollicitons chacun de nos sens.

Ainsi, nous ne nous contentons pas de créer une image mentale mais nous allons nous efforcer de vivre une expérience aussi riche que possible au point que nous pourrions avoir l'impression de vivre dans la réalité l'expérience « visualisée » : par exemple, si nous nous visualisons sur une plage, nous pourrions revenir de cette expérience avec l'impression de nous être réellement retrouvés sur une plage...

Selon nos besoins, nous pouvons ainsi mener une expérience qui provoque en nous les sentiments que nous souhaiterions voir se développer : par exemple, les sentiments de sérénité, de confiance, de bienveillance, etc...

La visualisation est une manière ancestrale (on retrouve des traces de cette pratique dans toutes les cultures et depuis des millénaires) d'« éduquer » nos émotions : elle nous permet en effet par une pratique régulière de développer les émotions que nous voudrions plus présentes en nous et de réduire l'intensité de certaines émotions qui nous font souffrir...

La visualisation est souvent associée à la pratique de la méditation, de l'hypnose et de la relaxation (sous ses diverses formes).

Visualisation, hypnose et rêve :

La visualisation s'associe naturellement à un état hypnoïde plus ou moins profond du fait l'hyperfocalisation de l'attention que cette pratique nécessite¹...

Certains ont apparenté la visualisation au « rêve » car parfois, la personne a l'impression que le scénario visualisé se déroule indépendamment de sa volonté consciente comme dans le rêve nocturne... Comme le rêve nocturne, la visualisation peut donner l'impression de vivre une réalité. On parle cependant de « rêve diurne » ou de « rêve éveillé » car c'est consciemment que la trame du scénario « visualisé » est choisie et dans des buts qui sont consciemment choisis, contrairement au rêve nocturne... Certains ont aussi parlé d'« espace intermédiaire » (notamment le psychanalyste Winnicott²) car il s'agit d'un « entre-deux » où des instances conscientes et inconscientes de notre personnalité interviennent de manière associée...

¹ Hyperfocaliser son attention sur un point d'ancrage ou sur une activité provoque en effet naturellement un état hypnoïde.

² Winnicott, D. W. (1975). Jeu et réalité. (Titre Original: *Playing and Reality*, 1971). Paris: Gallimard.

Un exemple de visualisation dans le but de se détendre :

Ce chapitre s'est largement inspiré de : Boisvert, J.-M. & Beaudry, M. (1979). S'affirmer et Communiquer. Montréal: Les Editions de l'Homme, pp. 171 et 172³.

Pour vous préparer, mettez-vous d'abord à l'aise soit en vous couchant ou en vous assoyant sur une chaise confortable.

Puis, fermez vos yeux et imaginez une scène plaisante pour vous, comme un après-midi au bord de l'eau, ou à la campagne, ou en ski, etc., selon vos goûts personnels.

Si on souhaite se détendre, on peut visualiser une ou plusieurs situations qui évoquent la détente et le bien-être : la plage, le paysage de montagne, un ruisseau dans un bois, un lac sur lequel se déplace un cygne, un bain chaud, etc...

On « regarde » des détails de l'image mentale comme s'il s'agissait de la réalité.

Cela peut vous aider de vous laisser guider par ces instructions :

- Essayez de voir la scène clairement dans ses principaux détails.
- Evitez d'être distrait de cette scène.
- Imaginez cette scène comme si vous étiez là, et non pas en vous regardant de l'extérieur. Vous participez à la scène.
- Vous **voyez** des objets, des personnes, vous observez des changements qui s'opèrent lentement ;
- vous **entendez** des sons qui s'associent aux représentations visuelles (par exemple le chant d'un oiseau, une chute d'eau) ;
- peut-être même, pouvez-vous sentir des **odeurs** agréables ;
- vous **touchez** des choses, des personnes ;
- vous ressentez des émotions comme si vous y étiez.

Pour vous aider à préciser votre perception de la situation, vous pouvez vous laisser guider par les questions suivantes :

- Dans l'endroit précis je me trouve ?
- Qu'est-ce que je vois et qu'est-ce que j'entends ?
- Où sont les autres personnes ?
- Quelle est leur expression, leur taille, leur voix ?
- A quoi est-ce que je pense ?
- Qu'est-ce que je dis et à quelles personnes ?
- Est-ce que j'ai faim ou soif ?
- Qu'est-ce que je ressens dans mon corps ?

Imaginez cette scène pendant environ deux minutes.

³ Dans ce livre, vous trouverez plusieurs références de recherches portant sur l'intérêt psychothérapeutique de la visualisation.

Puis, détendez-vous. Oubliez la scène pour vous concentrer uniquement sur votre détente.

Ensuite, revoyez la scène pendant encore deux minutes.

Puis, détendez-vous.

Si cela vous est difficile de visualiser :

Si vous avez de la difficulté à imaginer ainsi une situation, vous pouvez commencer par faire l'exercice suivant :

1. regardez un objet ou une personne,
2. fermez les yeux et
3. imaginez intérieurement cet objet ou cette personne.

Il peut être important d'intégrer une notion de progression. Nous avons tous une capacité innée à imaginer mais cette capacité a pu s'émousser du fait qu'elle n'était que trop peu voire jamais sollicitée... Réactiver ce potentiel peut demander du temps chez certaines personnes...

D'autres difficultés peuvent entraver une pratique bénéfique de la visualisation :

La personne peut être confrontée à d'autres difficultés : il peut être en effet difficile à la personne de visualiser si elle est trop sur le « qui-vive » (ceci est en lien avec une forte anxiété) ou si des pensées automatiques viennent « parasiter » la visualisation ou encore si des souvenirs pénibles surgissent spontanément,...

Les personnes qui sont envahies par des sentiments d'infériorité, de désespoir ou autres peuvent se laisser entraîner dans des visualisations défavorables, contraires au bien-être...

Les personnes qui ont tendance à juger leurs actes en référence à une norme sévère vont avoir l'impression de « ne pas avoir réussi » ou de « ne pas avoir bien fait », etc...

Les personnes qui sont peu sûres d'elles peuvent avoir l'impression de « ne jamais y arriver »,...

Les personnes qui ont des difficultés à percevoir leurs états corporels ou émotionnels, peuvent avoir l'impression de ne rien ressentir...

Certaines de ces difficultés nécessiteront le recours préalable à d'autres pratiques d'apaisement psychologique (par exemple : la relaxation, certains exercices de méditation en Pleine Conscience, etc...) et/ou l'aide d'un psychothérapeute...