

• **Les potentiels de la *visualisation positive et créatrice* :**

Apparentées à l'auto hypnose, la visualisation et l'imagerie mentale sont des techniques qui visent à mettre en œuvre les ressources de l'esprit, de l'imagination et de l'intuition pour augmenter son mieux-être. Bien que les deux termes soient souvent utilisés indistinctement, on s'accorde généralement sur la différence qui suit : tandis que, dans la *visualisation positive*, on impose des images précises à l'esprit, l'imagerie cherche à faire émerger les représentations qui appartiennent à l'inconscient du sujet.

Les deux techniques possèdent plusieurs champs d'application et sont parfois utilisées conjointement. On y a notamment recours dans le domaine sportif, où elles font maintenant partie de l'entraînement de tout athlète de haut niveau. Dans le domaine thérapeutique, elles peuvent servir dans des situations fortement dépendantes du psychisme, pour modifier un comportement ou réduire le stress, par exemple. Pour ce qui est de soigner des malaises ou des maladies, elles servent généralement de manière complémentaire aux traitements médicaux. Elles font toutes deux partie de ce qu'on appelle désormais la psycho neuro immunologie, qui comprend des techniques comme la méditation, l'hypnose ou le biofeedback, avec lesquelles elles sont d'ailleurs souvent utilisées.

• **La visualisation**

La visualisation est cette capacité mentale que nous avons de nous représenter un objet, un son, une situation, une émotion ou une sensation. Selon son intensité, cette représentation peut déclencher plus ou moins les mêmes effets physiologiques que le ferait la réalité. Quand, par exemple, on a très peur dans le noir, les manifestations corporelles de la peur sont pratiquement les mêmes que si un monstre nous menaçait vraiment. À l'opposé, penser à une situation agréable amène le corps dans un état réel de détente.

• **Une expérience de visualisation**

Imaginez-vous en train de couper un citron en quartiers, de humer un de ceux-ci, puis d'y mordre à pleines dents, le jus coulant dans votre bouche... Si vous savez ce qu'est un citron et que vous avez fait l'exercice consciencieusement, il est probable que vous ayez salivé en réaction à la forte acidité du fruit – même si cette acidité n'était qu'imaginaire.

On se sert donc de la visualisation pour provoquer des changements dans le comportement ou le métabolisme. Pour certains objectifs, les représentations mentales de la visualisation doivent être conformes à la réalité. C'est le cas quand une personne se prépare à accomplir une activité qui lui paraît risquée ou difficile, disons un plongeur du tremplin de 10 mètres! De manière systématique, le sujet se représente tous les éléments de l'activité : le lieu, l'attitude souhaitée, les détails précis de chaque élément du plongeur, les étapes telles qu'elles doivent se dérouler ainsi que le sujet lui-même en train de surmonter les difficultés. Répété de manière intensive, cet exercice aurait un effet conditionnant sur l'organisme, qui serait ainsi plus susceptible de se conformer au scénario prévu, durant le véritable plongeur.

Dans d'autres situations, il semble préférable que la visualisation se transporte sur le terrain de la métaphore. La visualisation curative utilise souvent cette approche : il s'agit de donner une forme symbolique à la maladie et à ce qui va la faire disparaître. Dans ce registre, il existe des visualisations positives et négatives. Prenons le cas d'une brûlure sur un bras. Une visualisation positive consisterait, par exemple, à imaginer un animal fantasmagorique et bienfaisant (seulement si le sujet aime les animaux) en train de lécher la plaie pour la faire disparaître. Ce pourrait aussi être de simplement se représenter soi-même avec le bras guéri, comme par magie. Une visualisation négative, d'autre part, pourrait avoir recours à une armée d'ouvriers qui, sans relâche, travailleraient à capturer les agents infectieux qui se créent dans la plaie et à les écraser pour les rendre inoffensifs.

Il existe un débat chez les théoriciens et les praticiens à savoir si les visualisations sont plus efficaces lorsqu'elles sont négatives ou positives. Quelques règles semblent toutefois s'imposer :

- il faut que le sujet soit à l'aise avec le scénario;
- l'image choisie pour représenter la maladie (ou le problème) ne doit pas être terrifiante;
- s'il s'agit d'une maladie, il n'est pas nécessaire de se représenter les détails physiologiques du processus de guérison, mais une précision minimale demeure nécessaire (envoyer des ouvriers attaquer des cellules dans l'estomac quand la maladie se situe au foie ne serait d'aucune utilité...).

• **Une visualisation pour se défaire d'une peine**

Supposons qu'un incident déjà passé continue de contaminer notre existence au-delà de ce

qui est souhaitable et que l'on n'arrive pas à l'oublier. Un exercice approprié pourrait être de donner une forme symbolique au sentiment, disons une bouteille remplie de larmes. Il faut alors se la représenter très en détail — forme, couleur, texture, poids, etc. —, puis lui dire explicitement que l'on doit s'en séparer pour continuer sa route. Se représenter ensuite en train de marcher dans une forêt, de trouver une petite clairière, de creuser un trou avec une pelle et d'y déposer la bouteille. On lui fait alors ses adieux avec conviction (« je te laisse ici pour toujours ») avant de remplir le trou de terre, remplaçant la mousse et les plantes sauvages sur le dessus. Puis on se représente en train de quitter la clairière, de refaire le chemin inverse dans la forêt, et de réintégrer sa maison, le cœur soulagé.