CENTRE GINKGO • COACHING MENTAL • SPORT

L’HYPNOSE AU SERVICE DE TON MENTAL

Et si tu apprenais à utilisé ton mental, pour mobiliser tes ressources et passer à l’action.



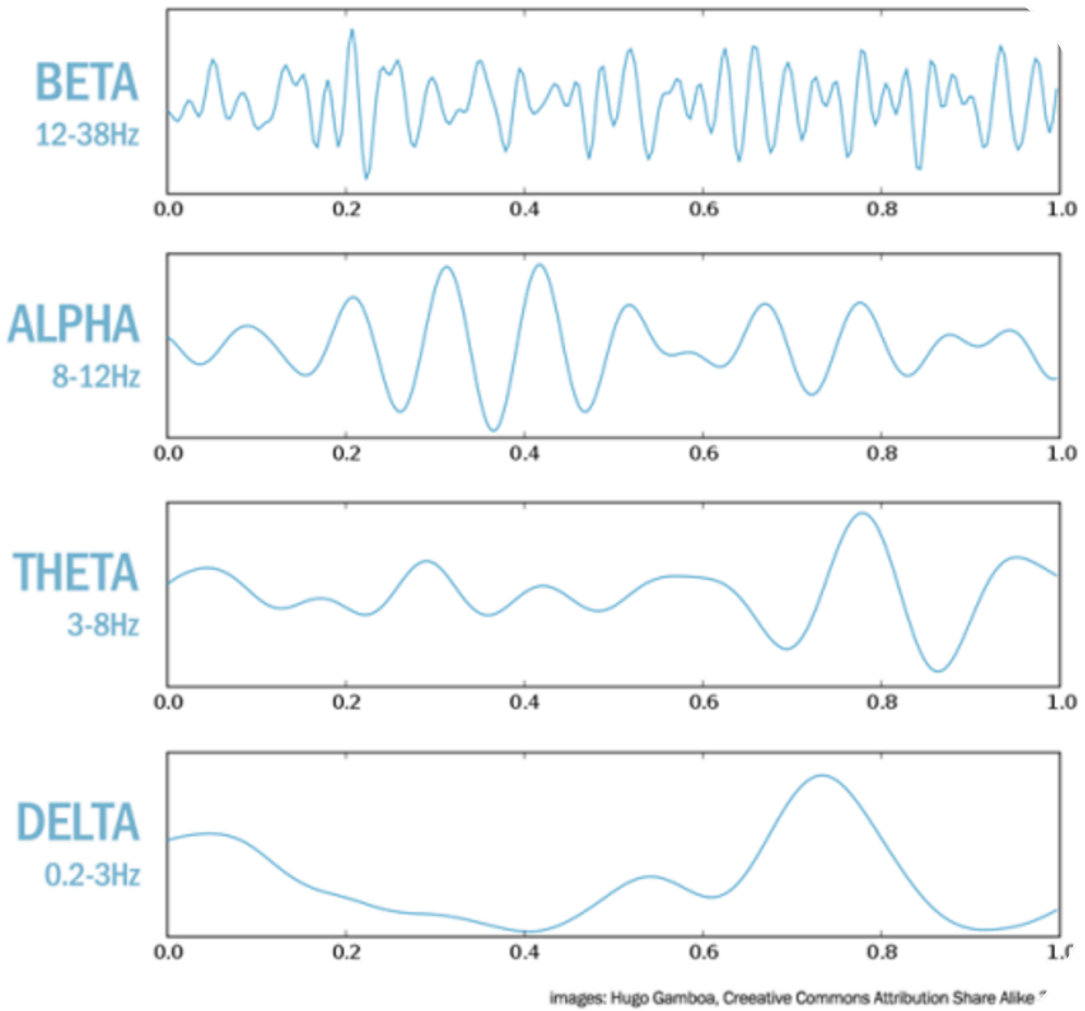
L’hypnose : une attention guidée

C’EST…

Une capacité naturelle du cerveau à changer d’état de conscience. Par exemple, lorsque l’on conduit sur un long trajet et qu’on ne saurait dire depuis combien de temps on roule et quels paysages on a vus

Impact corps esprit

Comme la conscience a un impact sur les facultés neuropsychologiques et sur la capacité du corps à se détendre et à se régénérer, il est intéressant de pouvoir la modifier au besoin



images: Hugo Gamboa, Creeative Commons Attribution Share Alike ”

De ce fait, l’hypnose permet de :

Nous mettre dans un état de conscience spécifique, différent de la veille ou du sommeil, qui permet une hyper réceptivité de l’information et des suggestions afin de réaliser les changements souhaités

NÉGOCIER AVEC L'INCONSCIENT

QUI A PLUS DE CHANCES DE GAGNER ?

LE RAPPORT DE FORCES ENTRE CONSCIENT ET INCONSCIENT EST INÉGAL

C'est David conte Goliat mais là, c'est Goliat qui gagne

répétitions du passé
oubli systématique des prises de conscience nouvelles



CONSCIENT 10%

INCONSCIENT 90%

Les courants sous-marin entrainent notre inconscient vers le passé, vers le non changement, les habitudes du passé. Et dans le même temps, nous, nous essayons d'aller, de pédaler dans le sens que nous souhaitons.

Notre cerveau est programmé en terme de survie
Il apprend et enregistre ce qui est agréable et désagréable et va répéter les choses agréables et éviter les choses désagréables et si il voit quelque chose de désagréable il va le FUIR:

Sa mission : nous protéger de la souffrance liée au changement

Il va mettre en place des **stratégies** pour nous éviter de souffrir et **nous faire rester dans les habitudes** acquises et/ou héritées

Toute reproduction, copie, transmission totale ou partielle des documents est interdite sans autorisation écrite de Neuroly center.

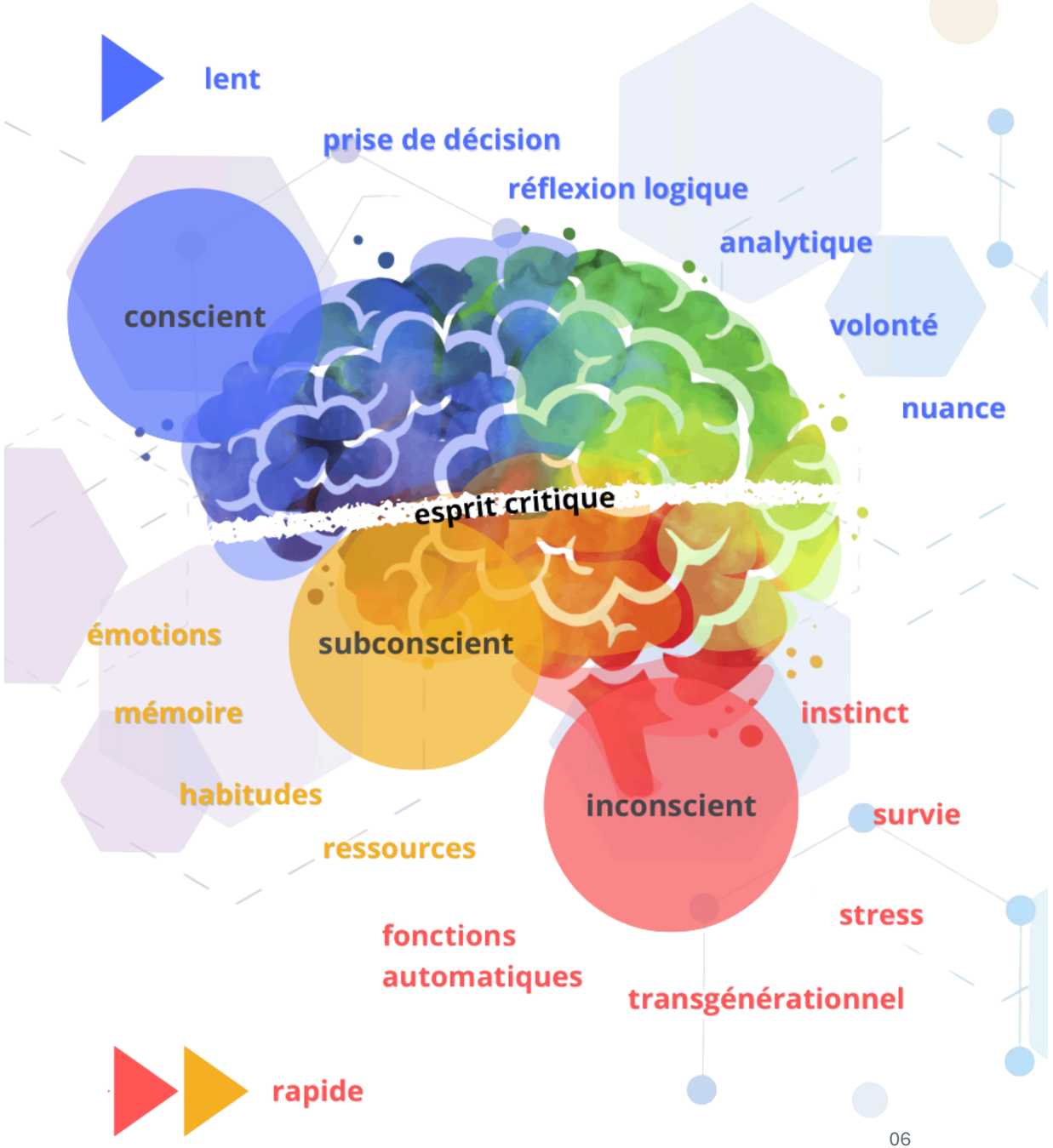
Le cerveau :
plusieurs systèmes coopèrent

- Conscient il est lent

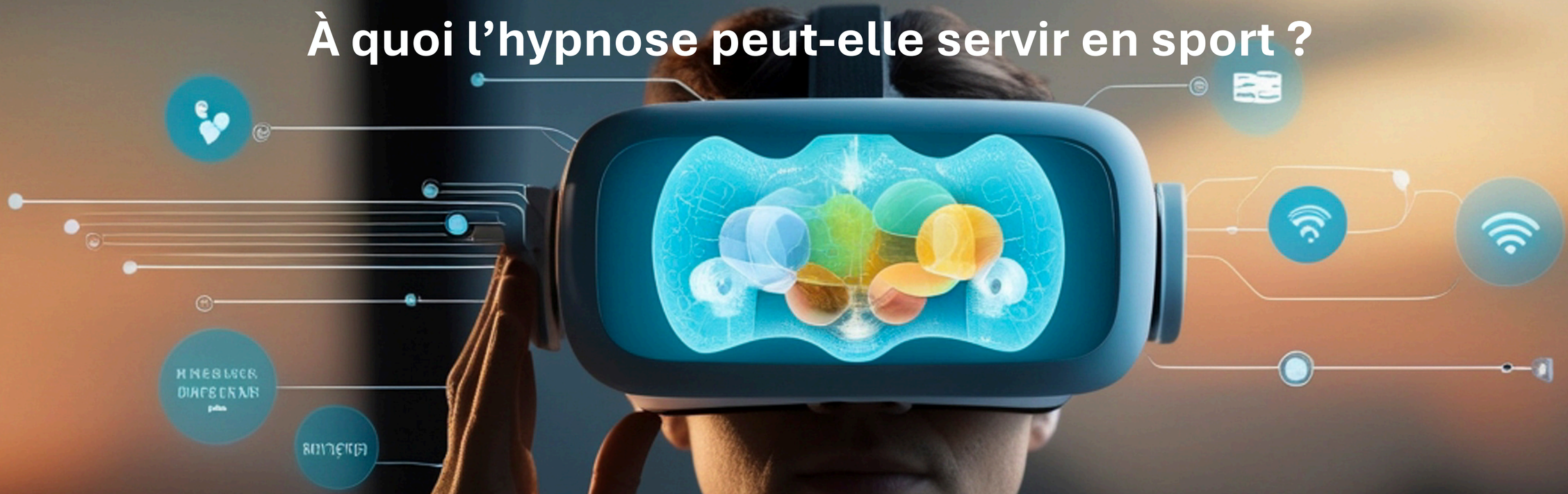
- l'inconscient est rapide et pour lui seul la survie compte

- Le but : retrouver de la souplesse et du choix

- 25 ans = recul



À quoi l’hypnose peut-elle servir en sport ?



Réguler

Gérér le stress, activer, enlever ou récupérer des ressources

Répéter

Préparer un geste ou une séquence mentalement.

Se recentrer

Revenir à un repère après distraction ou erreur.

Hypnose / auto-hypnose



Hypnose accompagnée

Une personne guide l’attention et propose des suggestions.



Auto-hypnose

Tu guides toi-même ton attention, tes images, tes sensations et ton dialogue intérieur.


HYPNOSE

Ton cerveau utilise bien plus que tes yeux

VISUELLE

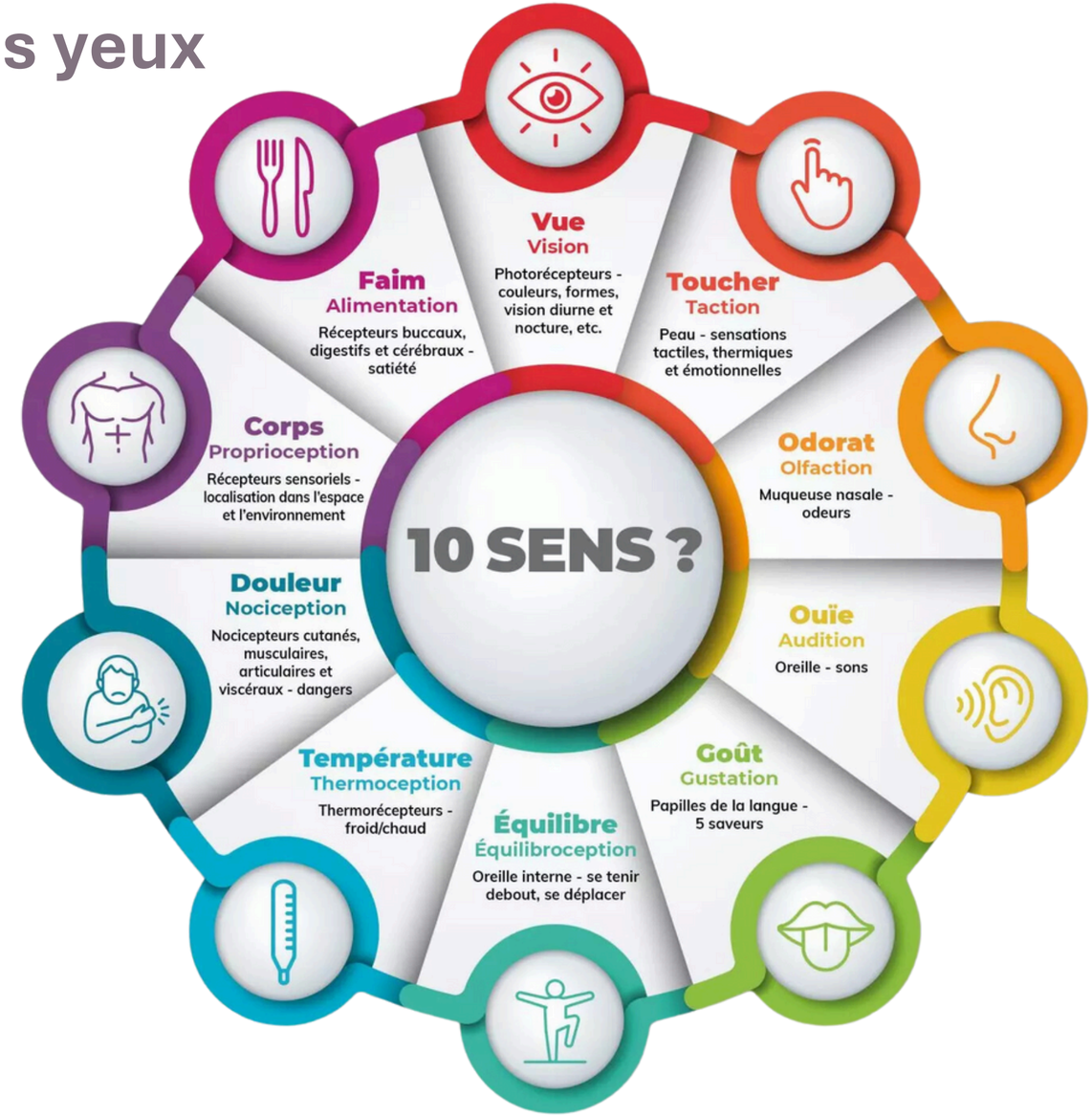
Image, souvenir, détails, lumière, distance.

AUDITIVE

Sons proches / lointains, rythme, mots-cues.

CORPORELLE

Appuis, respiration, chaleur, poids, mouvement.



Ton cerveau peut répéter une expérience avec tes sens

Une visualisation multisensorielle peut préparer une action.

- Je vois la trajectoire.
- J’entends le signal.
- Je ressens mes appuis.
- Je retrouve mon rythme.
- Je perçois mon mouvement.

Même sans image mentale nette, on peut travailler avec les sons et les sensations.



Comment utiliser ton mental pour atteindre tes objectifs?

AVEC L'HYPNOSE!!

Notre mental peut être notre meilleur coach ou notre pire adversaire

- comprendre l'impact de l'hypnose sur l'inconscient
- apprendre à entrer en auto hypnose
- apprendre la visualisation à travers plusieurs sens
- comprendre ces émotions et leurs besoins
- apprendre à se fixer un objectif
- prendre conscience de son état interne et s'entraîner à le modifier





AUTO-HYPNOSE : UNE MINI-RECETTE EN 7 ÉTAPES



S’installer

Prendre un temps pour soi, dans une position confortable. Une musique douce au casque peut aider.



Focaliser son intention

Que veux-je changer ou explorer : une douleur, une sensation, une émotion, un sentiment ou une image ?



Ralentir

Respirer naturellement et profondément. Se parler intérieurement avec une voix douce et lente.



Observer

Visualiser ce que l’on souhaite faire évoluer, sans se juger : situation, émotion, sensation ou image.



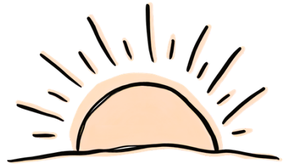
Choisir un outil

Utiliser un outil de l’atelier, comme le « switch », ou aller chercher une ressource positive.



Amplifier la ressource

Revoir, entendre et ressentir ce moment positif. À chaque inspiration, le laisser grandir.



Revenir ici et maintenant

Prendre trois respirations profondes, bouger doucement, puis rouvrir les yeux.

Chacun avance à son rythme. Garder les yeux ouverts, adapter ou arrêter l’exercice s’il devient inconfortable.

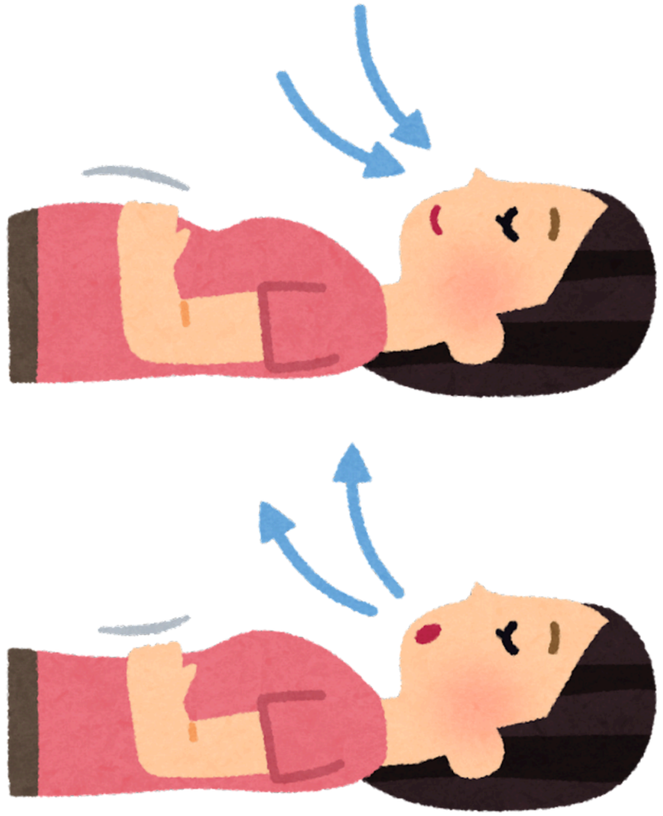
La respiration : un outil indisensable

et toujours à portée de main…

Nous allons l’utiliser pour entrer en état de transe hypnotique.

Pratiquer aussi souvent que possible la respiration rythmée :
Inspire sur 4
Bloque le souffle sur 4
Expire sur 4
Bloque le souffle sur 4

On peut bloquer sur 3, 4 ou 6. L’important est que cela soit agréable



Deux scénarios. Deux états intérieurs.

Ferme les yeux si tu es à l’aise. Prends quelques secondes pour imaginer chaque situation.

1 — UNE SITUATION RATÉE

Revois une compétition ou une action où tu as raté.

Quelles émotions apparaissent ?
Que ressens-tu dans ton corps ? Quelles pensées arrivent ?

2 — UNE SITUATION RÉUSSIE

Imagine maintenant une compétition ou une action réussie.

Quelles émotions apparaissent ?
Que ressens-tu dans ton corps ? Quelles pensées arrivent ?

Avec quel état intérieur as-tu envie de commencer ta compétition ?
Dans quelle situation penses-tu avoir le plus de chances de réussir ?

Explorer une émotion dans le corps

Choisis une émotion récente — inconfortable ou agréable — et observe-la sans jugement.

QUESTIONS	SENSATIONS INCONFORTABLES	SENSATIONS AGRÉABLES
Comment s’appelle cette émotion ?		
Où la ressens-tu dans ton corps ?		
La sensation de l’émotion, elle est en mouvement ou plutôt immobile ?		
La sensation tu la sens-tu proche ou éloignée ?		
La sensation est-elle bruyante ou silencieuse ?		
La sensation, si elle avait une couleurs ce serait laquelle?		
La sensation, elle est chaude ou froide ?		
La sensation, elle dure ou douce ?		
cette sensation, si tu lui donnais une forme, ce serait laquelle ?		

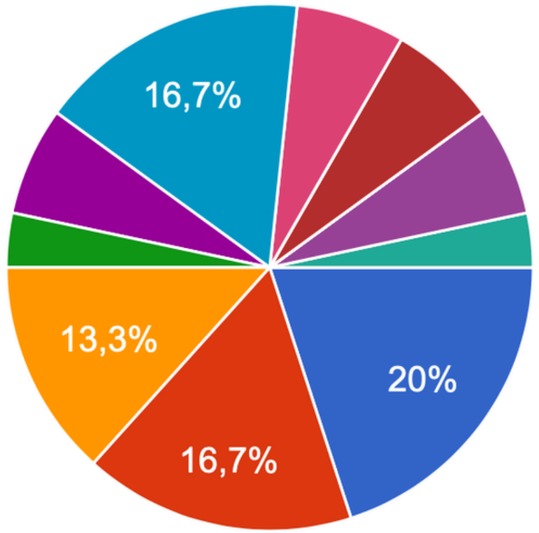
Les émotions : un signal, pas un ennemi

Peur / stress / inquiétude	**« Change quelque chose »**	Sécurité, protection, réassurance, se sentir capable
Colère / agacement	**« Mes valeurs ont besoin d’être respectées »**	Respect, reconnaissance, estime, considération
Tristesse / déception	**« C’est fini ; tu peux commencer autre chose »**	Réconfort, compréhension, écoute, soutien
Joie / enthousiasme	**« Partage ce qui te rend heureux »**	Partager, raconter, communiquer

mais un ami qui vous veux du bien…

Si tu pouvais améliorer une seule chose dans ta préparation mentale, laquelle choisirais-tu ?

30 réponses



- Avoir davantage confiance en moi
- Être moins stressé·e
- Arrêter de me dévaloriser
- Mieux gérer les erreurs
- Être plus concentré·e
- Oser davantage
- Mieux gérer mes émotions
- Mieux récupérer mentalement
- Être plus organisé·e
- Apprendre à me préparer mentalement avant une compétition
- Mieux récupérer physiquement
- Ne pas se poser trop de questions (cela entraîne une surcharge mentale)

Le match intérieur

Une expérience guidée : imagine, écoute, ressens.

- Installe-toi confortablement, sans te forcer.
- Garde les yeux ouverts ou fermés, comme tu préfères.
- Laisse venir les images, les sons ou les sensations.
- Tu peux bouger, arrêter ou simplement écouter.

Guidance : induction douce • expérience ressource • retour progressif.



Un objectif SMART,

c'est un objectif qui te permet de savoir :

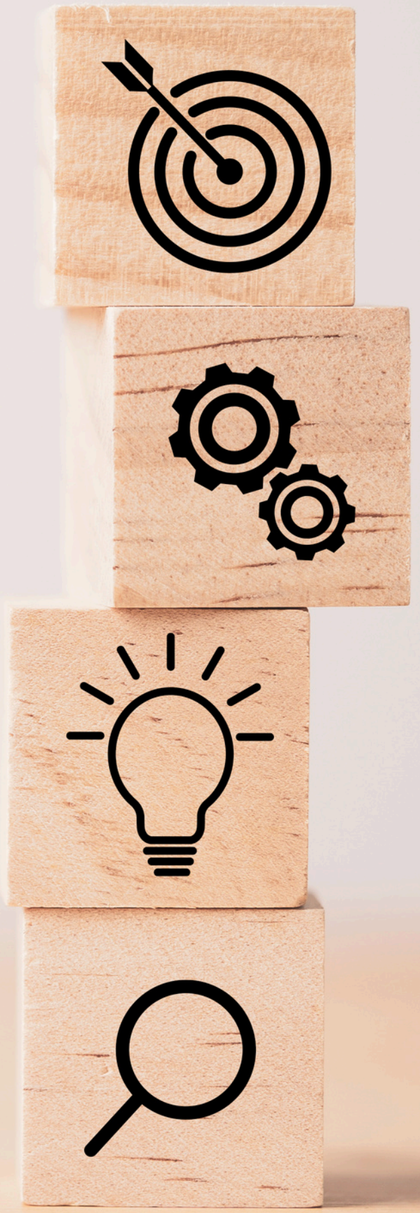
Ce que tu veux vraiment atteindre.

Comment tu vas mesurer tes progrès.

Si ton objectif est réaliste.

Dans combien de temps tu souhaites y arriver.

Quelles actions tu vas mettre en place.



Un objectif SMART : précis et entraînable

S — **Spécifique**

Je veux quoi exactement ?

Je dois savoir précisément ce que je veux améliorer.

M — **Mesurable**

Comment je saurai que je l’ai atteint ?

Je dois pouvoir mesurer mes progrès avec des chiffres, des observations ou des résultats.

A — **Atteignable**

Est-ce réaliste avec mes moyens ?

Mon objectif doit représenter un défi, mais rester possible avec du travail et de la régularité.

R — **Responsable**

Est-ce c’est une part maitrisable par moi?

Il doit correspondre à mon niveau, à mes capacités, à mes envies et à ce que je peux réellement contrôler.

T — **Temporel**

Quand / à quelle fréquence / d’ici quand ?

Il doit correspondre à mon niveau, à mes capacités, à mes envies et à ce que je peux réellement contrôler.

L’objectif c’est ton meilleure coach intérieur…

Phrase positive



Je me dirais quoi?



j’entendrai quoi?



je ressentirai quoi?



je verrai quoi?



Parce que: n’imagine pas…



RESET : revenir à l’action



Une séquence courte pour retrouver un point d’appui.

R	Reconnaître :	qu'est-ce qui se passe en moi ?
E	Explorer :	quelle émotion, quelle sensation, quel besoin ?
S	Sélectionner :	quelle ressource positive puis-je retrouver ?
E	Expérimenter :	je l'amplifie, je l'incarne, je la laisse prendre toute sa place.
T	Transformer en action :	je reviens au présent et je choisis mon prochain geste.

La routine mentale du sportif

Courte • personnelle • répétée à l’entraînement.

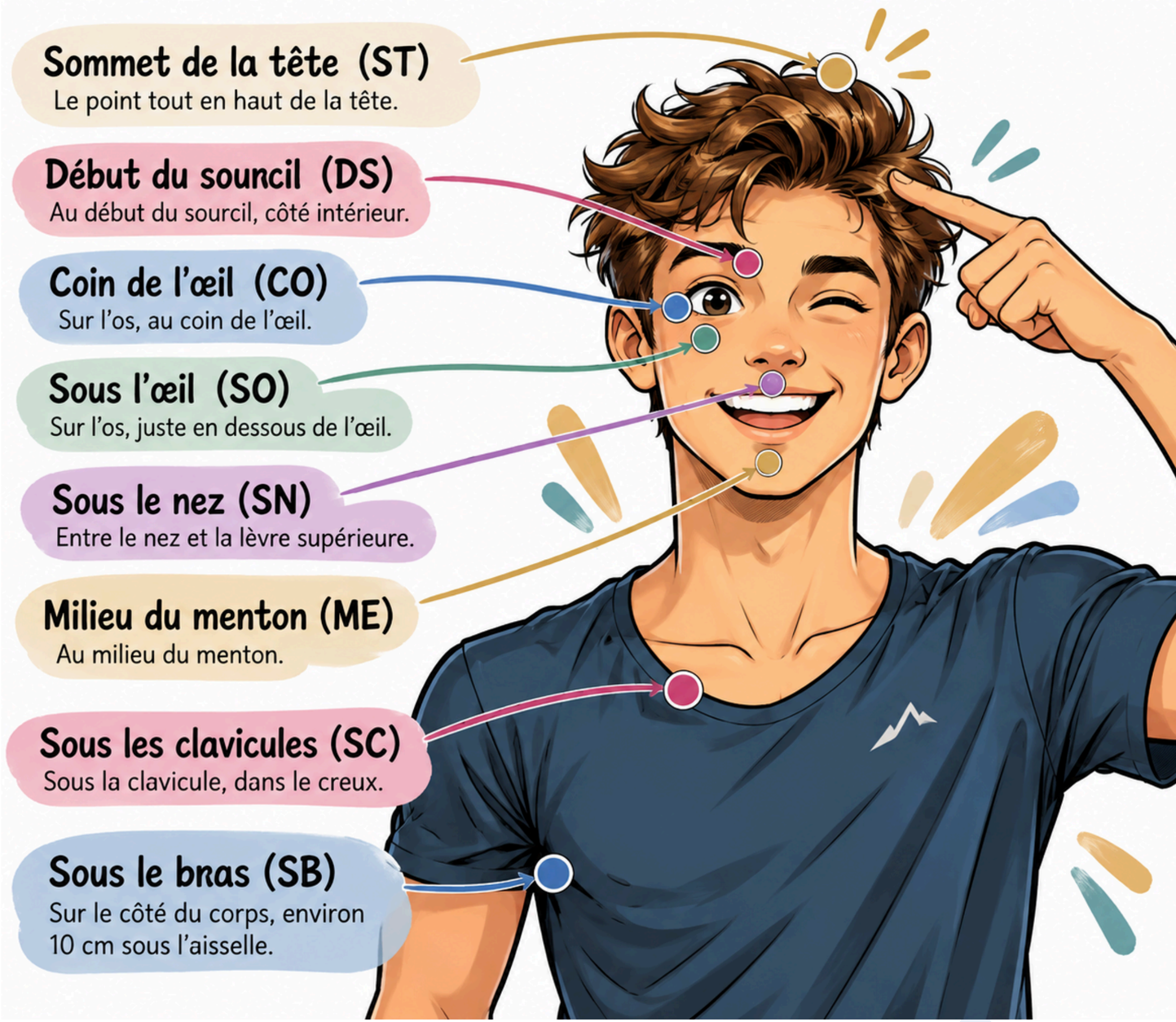
1. Quel est le tout premier geste que tu peux visualiser avant ta performance ?
2. Quelle sensation positive souhaites-tu associer à ce geste ?
3. Comment peux-tu retrouver cette sensation lorsque tu en auras besoin?



EFT : l’alarme émotionnelle



Le tapping peut servir de pause :
je remarque l’alarme,
je la nomme, je tapote et
je vérifie ce qui change.



RESET MENTAL • EMOTION → EFT → PROCHAINE ACTION

1 — EXPLORER CE QUI SE PASSE À L'INTÉRIEUR

L'erreur, factuellement :

Qu'est-ce qui s'est passé ?
Sans jugement.

Émotion : _____

Intensité : __/10

Corps : _____

Besoin : _____

2 — EFT : FAIRE UNE PAUSE

Nomme ce qui est présent, sans le combattre.

Tapote doucement les points appris, en respirant naturellement.

Phrase possible : « Même si je ressens ___, je peux m'accueillir et revenir au présent. »

Avant / après : l'intensité a-t-elle changé ?

Intensité : __/10

À tester à l'entraînement : EFT = pause de régulation, pas effacement garanti de l'émotion. Si inconfort, on arrête et on revient aux appuis.

Le switch : de l’image qui freine à l’image ressource

1 • REPÉRER L’IMAGE QUI FREINE

Choisis une situation sportive récente et modérée : un raté, un doute, une déception.

Fais apparaître l’image. Où est-elle ? Proche/loin, grande/petite, claire/floue ?

Observe sans te juger.

2 • CONSTRUIRE L’IMAGE RESSOURCE

Imagine-toi en train d’utiliser une ressource : confiance, calme, détermination, précision.

Rends l’image inspirante : couleurs, posture, regard.

Entre dans la scène et ressens cette ressource.

« Ferme l’écran » mentalement et reviens au présent. Choisis une image crédible : pas besoin de prétendre que tout est parfait.

3... 2... 1... SWISH !



Expérience négative de départ



1 • 2 • 3... !



IMAGE RESSOURCE

Au compte de 3, fais disparaître l'image de départ (la réduire, la fermer, souffler, faire « BAM ») et laisse l'image ressource occuper l'écran mental. Ouvre les yeux, bouge, puis recommence 3 à 5 fois si confortable.

Le switch est un exercice d'imagerie PNL, pas une gomme à souvenirs ni une garantie de performance.

Le repos fait aussi partie de l’entraînement

On ne peut pas demander à son cerveau d’être performant sans lui laisser le temps de récupérer.

- Sommeil et récupération
- Nutrition
- Charge mentale et équilibre
- Alternance effort / repos
- Récupérer pour retrouver de la disponibilité



15 minutes de transe hypnotique est égale à 3 heures de sommeil

Jessica Slongo

Hypnothérapeute • Formatrice • Accompagnante

- 15 ans d’expérience en PNL, EFT et hypnose
- J’accompagne les femmes dans leurs différents contextes de vie
- Hypnonaissance, bébé, enfants, ado and Co.
- Je transmets des outils concrets pour développer l’autonomie



EFT : quand l’émotion prend trop de place

Emotional Freedom Techniques • souvent appelée tapping.

- Porter attention à une émotion légère
- La nommer sans se juger
- Tapoter doucement certains points
- Respirer naturellement et observer ce qui change



Et si tu apprenais aussi à mieux apprendre ?

Comprendre son fonctionnement pour se simplifier la vie.

CORINNE gestion mentale :

- se concentrer
- apprendre efficacement
- s’organiser

La gestion mentale peut aider à développer des stratégies



Et si on allait plus loin ?

Il existe plusieurs façons de continuer à développer ses ressources.

- ATELIER COLLECTIF — hypnose, visualisation, EFT et routines
- ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL — confiance, pression, blocages et objectifs personnels
- APPRENDRE À APPRENDRE — stratégies, mémorisation, temps et organisation



Centre Ginkgo • Bienne • www.centre-ginkgo.ch

CENTRE GINKGO • BIENNE

TU NE PEUX PAS TOUJOURS CHOISIR CE QUI T’ARRIVE.

Mais tu peux apprendre à choisir comment tu y réponds.

Guide ton attention.
Mobilise tes ressources.
Reviens à l’action.

Jessica Slongo • Centre Ginkgo



Sources et repères

- Newmark & Bogacki (2005), relaxation, hypnosis and imagery in sport psychiatry — PubMed.
- Schmidt et al. (2024), hypnosis and elite downhill MTB racing mindset — Frontiers in Psychology.
- Christophe Massina, entretien INSEP / Revue de la performance sportive : hypnose comme outil d’entraînement.
- Application of Hypnosis in Sports (2022), revue narrative — PMC ; résultats encourageants mais parfois contradictoires.
- EFT International / GoE : ressources et vidéo Bralon Taplin ; source affiliée à l’EFT, à considérer comme témoignage/observation, pas preuve indépendante.

LIENS À CONSULTER

Vidéos / ressources pour préparer ton animation

Nina Hoffmann — étude et audio d’hypnose (Frontiers)

https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2024.1334288/full

Christophe Massina — entretien INSEP sur l’hypnose en entraînement

https://revue-rs.france.sport/revue/fr/article/download/40/154/392?inline=1

Bralon Taplin — vidéo relayée comme tapping EFT pré-course

https://goe.ac/bralon_taplin_olympics_eft.htm

Sara Isaković — interview sur imagerie / focus (page avec vidéos)

https://jefflazarusmd.com/sports-performance-anxiety/

Revue : application de l’hypnose en sport (études et limites)

https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8820393/