

L'hypnose : mon coach sportif

Dr Adrian Chaboche

Introduction Dr Jean-Marc Benhaiem

Collection J'ose l'hypnose

Bonus :
séance audio
à télécharger



L'hypnose : mon coach sportif

ÉDITIONS IN PRESS

127, rue Jeanne d'Arc – 75013 Paris

Tél. : 09 70 77 11 48

E-mail : inline75@aol.com

www.inpress.fr

Collection *J'ose l'hypnose*, dirigée par le Dr Jean-Marc Benhaiem.

- Pour en finir avec les préjugés sur l'hypnose et opter pour une solution naturelle aux petits et grands problèmes du quotidien ;
- Pour découvrir les réponses de spécialistes à toutes les questions que vous vous posez ;
- Parce qu'avec les nombreux témoignages de patients et encadrés pratiques, se lancer n'a jamais été aussi simple ;
- Parce qu'on vous offre en bonus des séances audio à la fin de chaque ouvrage, pour aller encore plus loin dans la pratique !

L'HYPNOSE : MON COACH SPORTIF

ISBN 978-2-84835469-9

© 2018 ÉDITIONS IN PRESS

Conception couverture et maquette intérieure: Élise Ducamp

Couverture: Élise Ducamp

Mise en pages: Élise Ducamp

Toute représentation ou reproduction, intégrale ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur, ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite (Loi du 11 mars 1957, alinéa 1^{er} de l'article 40). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code Pénal.

L'hypnose : mon coach sportif

Dr Adrian Chaboche

Introduction par le Dr Jean-Marc Benhaiem



- **L'auteur**..... 7
- **Introduction**
Qu'est-ce que l'hypnose ?
Jean-Marc Benhaiem 19
- **Introduction thématique**
Sport, corps et esprit..... 19
- **Réponses aux questions**..... 41
- **Préambule : Dépassez-vous !** 75
- **Chapitre 1**
Le bien-être psychique, la priorité oubliée 79
- **Chapitre 2**
Techniques d'apprentissage :
l'entraînement optimisé 91
- **Chapitre 3**
Préparation à la compétition : conditionnement
réussite et déconditionnement échec 105
- **Chapitre 4**
Préparation à la compétition : le stress 115

➤ Chapitre 5	
Blessure : douleur et hypnose	129
➤ Chapitre 6	
Rééducation et traumatisme.....	153
➤ Chapitre 7	
L'entraîneur, le coach et la communication.....	165
➤ Chapitre 8	
La récupération, le sommeil du sportif.....	177
➤ Conclusion	197
➤ Fiches exercices : inspiration pour programme de préparation mentale !.....	199

Sport, corps et esprit

L'être humain est une des rares espèces animales, et peut-être la seule, à avoir un goût immodéré pour dépasser ses propres limites. Notre esprit explorateur s'obstine à « aller toujours plus loin ». Franchir les mers par de longues et périlleuses traversées, découvrir de nouveaux continents reliant des civilisations différentes. Puis s'appropriier l'espace aérien, le vieux rêve de l'Homme de voler, pour se défaire encore des limites du temps, rendant chaque lieu plus proche. L'espace en dehors de notre planète devenant lui aussi un champ de conquêtes : la Lune, et bientôt peut-être Mars. Au moment où vous lisez ces lignes, une équipe de quelques hommes passent peut-être au-dessus de votre tête dans la Station Spatiale Internationale à environ 400 kilomètres d'altitude et à une vitesse de près de 7 kilomètres... à la seconde.

Les limites physiques de l'Homme font autant l'objet de cette inflexible volonté du dépassement. Telle la devise des Jeux Olympiques inspirée par un prêtre Dominicain à la fin du XIX^e siècle, Henri Didon, *Citius, Altius, Fortius* : plus vite, plus haut, plus fort. Toujours vouloir se défaire des limites, des contraintes physiques que l'on pense immuable, et rendre l'exploit réel, s'approprier l'extraordinaire, s'arracher à la gravité terrestre, envoyer un objet dans l'espace, qu'il soit un ballon, un disque, un javelot, un homme, une station spatiale. Comme le prolongement de nous-même,

c'est rendre le rêve accessible et au passage le communiquer, le partager avec d'autres.

Tout sportif que nous sommes, quel que soit notre niveau, passion, ou investissement, nous avons tous fait l'expérience de nous imaginer *à la place de* l'athlète qui nous a fait tant rêver ou nous inspire. D'imaginer quelques secondes quelle serait la sensation dans notre corps lorsqu'il franchit le seuil de la victoire, de l'exploit, de la réussite. Se l'imaginer, c'est déjà s'approprier quelque chose, une sensation, une idée, une possibilité. Qui ne s'est pas senti alors « olympique » en gagnant d'infimes minutes à son jogging, une longueur de plus à sa séance de nage, une poignée de centimètres à son jet, un simple kilo supplémentaire à soulever ?

Là où une pensée qui semble faussement anodine « et si j'essayais ? » prend place dans votre esprit, alors débute la possibilité de le rendre possible. Pourtant, la distance à franchir en courant nous paraît tout d'abord impossible, le temps à raccourcir incompressible, le poids à soulever aussi immobile que l'épée d'Excalibur, l'adversaire imparable, la difficulté insurmontable, où l'on se confronte à un « mur » physique. Et souvent mental, *je n'y arriverai pas*. Par quel moyen alors, rendre libre notre esprit de conquêtes et de dépassement de soi ?

Prenons un exemple. Le 15 février 2014, vous rappelez-vous ce que vous faisiez ? Peut-être pas. Mais pour beaucoup de sportifs cette date est la démonstration de rendre possible l'impossible. Ce jour-là, un homme s'apprête à s'élancer sur une piste de tartan, chère à l'athlétisme. Son pied va bientôt s'avancer, entraînant une cascade biomécanique répétée des millions de fois, par lui-même autant que par des générations

entières de sportifs de tous niveaux : une course, une prise d'appui avec une perche de près de 20 kg entre les mains, on voit celle-ci se fléchir puis se défléchir. Mais, cette fois, on la voit catapulter Renaud Lavillenie, 1 mètre 77, 70 kg, tel un objet aérien, au-dessus d'une barre hissée à 6 mètres 16 du sol. Sous les yeux incrédules des spectateurs, en particulier d'un, Sergueï Bubka. En effet, légende du saut à la perche, il détenait jusque-là le record à 6 mètres 14 (record du monde homologué IAAF, 6 mètres 15 en salle). 2 centimètres de plus. Votre smartphone est plus grand. 20 millimètres qui changent tout, révolutionnent le monde de l'athlétisme et du sport. Il n'avait jamais été égalé de 1984 à 2014. Trente ans invaincu. Certainement aussi incrédule qu'enfin soulagé de voir quelqu'un le dépasser ! Trente années ayant vu des milliers d'athlètes se heurter à ce mur invisible, à cet exploit impossible, et la libération vient enfin.

Comment Lavillenie a-t-il dépassé ce mur invisible ? 30 années de records invaincus et des milliers d'athlètes ayant essayé. Son entraînement, sa détermination et sa condition physique sont évidemment liés à son succès. Mais il est évident qu'il ne s'est pas entraîné en s'imaginant passer la barre en la faisant tomber ! Il a bien fallu aussi, à un moment, qu'il considère cet exploit possible, mentalement. Non pas seulement de l'envisager, mais de le penser. S'imaginer franchir la barre, jusqu'à le ressentir, autant dans son esprit que dans son corps, dans ses muscles, tout le mouvement. Il s'est mis dans la condition de la réussite, sans même savoir ni comment ni à quel moment cela serait possible, il a vécu ce moment intérieurement, autorisant son corps et son esprit à le ressentir vraiment. Et nous entrons alors de pleins pieds

dans ce que notre mental peut ouvrir comme champs de possibilités dans le sport.

1. L'approche psychique révolutionne la pratique du sport

Car ces trente années où ce record est resté imbattu ne sont pas anodines. C'est une période durant laquelle les spécialistes du sport et de la biomécanique ont pensé que les limites humaines physiologiques étaient en passe d'être atteinte. Le débat passionne.

Des chercheurs de l'Institut de recherche biomédicale et d'épidémiologie du sport (Irmes) ont travaillé sur 3 263 records du monde établis depuis 1896, date des premiers Jeux olympiques modernes¹. Leur analyse – qui prend en compte les améliorations techniques, nutritionnelles, médicales et pharmacologiques – a permis de tracer une courbe d'évolution des performances dans 148 épreuves olympiques de natation, athlétisme, cyclisme, patinage de vitesse et haltérophilie.

Ainsi selon l'Irmes, l'homme utilisait 65 % de ses capacités maximales en 1896, contre 99 % actuellement. Ils ont observé une phase de progression importante jusqu'aux années 1970 (avec des baisses lors des deux guerres mondiales) mais, depuis une quarantaine d'années, il existe un ralentissement net du nombre de records et de performances. Sous

1. Jean-François Toussaint, directeur de l'Irmes et membre du Haut conseil de santé publique, Valérie Thibault et Geoffroy Berthelot, chercheurs à l'Irmes.

la forme d'une courbe, on la verrait au début augmenter très fortement, puis s'incliner et s'amortir de plus en plus comme si elle devenait presque plate. Dans ce modèle statistique, il est prévu qu'en 2027 la moitié des records sera établie à 99,95 % de leur valeur extrême.

Alors a-t-on atteint nos limites ? Laissons les spécialistes de la biomécanique explorer leur domaine. Et ouvrons-nous alors à ce que l'hypnose peut apporter...

Car si nous restions à cette considération, nous ferions une omission terrible, celle de ne considérer le sportif que comme un simple corps mécanique. Si la question de la conscience reste bien mystérieuse encore à l'heure actuelle des recherches, il n'en demeure pas moins que nous sommes tous munis d'un appareil psychique dont les interactions avec le corps sont innombrables. La biomécanique ne suffit pas à explorer cette dimension qui est devenue depuis peu un objet d'étude.

Si surprenant que cela puisse paraître, les délégations des différentes équipes de France n'incluent que très rarement la présence de psychologues. Aux États-Unis, c'est en 1988 que l'équipe Olympique en a intégré un. En France, nous n'étudions la psychologie du sportif que depuis une génération. Et pourtant cela n'a échappé à personne que notre mental conditionne une – très – grande partie de notre activité physique. Et surtout pas les plus grands champions :

« Je crois que c'est l'aspect mental qui est la partie essentielle du tennis mais les gens ne le savent pas. » Boris Becker

« Le talent gagne les matches, mais le travail d'équipe et le mental remportent les championnats. » Michaël Jordan

Et parfois aussi des « champions » de la pensée, tel le philosophe Spinoza « nul ne sait ce que le corps peut ».

Il faut attendre la fin du XX^e siècle pour que des preuves scientifiques soient diffusées. En 1988, une équipe de chercheurs américains a fait une étude sur 235 athlètes canadiens ayant participé aux Jeux Olympiques de Los Angeles et de Sarajevo en 1984². Ils ont montré que les 75 sportifs médaillés s'étaient tous donnés comme objectif de développer systématiquement leurs habiletés mentales aux cours de leurs préparations en identifiant les composantes psychiques augmentant leur performance.

Une autre équipe a mis en évidence quatre habiletés mentales développables qui sont fortement associées à la performance sportive³ : la relaxation, la gestion des objectifs, l'imagerie mentale et le dialogue interne (notre capacité à nous conditionner positivement). Nous allons le voir, parmi d'autres applications, ces quatre habiletés peuvent notamment être développées par l'hypnose.

Améliorer votre niveau sportif en ne faisant rien d'autre que de lire un livre ? Eh bien oui, c'est entre vos mains !

En 1991, Decety, Jeannerod, Germain et Pastène ont pu montrer que le fait de répéter mentalement un mouvement, sans bouger pour autant le corps, entraîne une activation physiologique proportionnelle à l'effort imaginé⁴. Chez une per-

2. Orlick, T. (1986). *Psyching for sport: Mental training for athletes*. Champaign, IL: Human Kinetics.

3. Vealey (1988) ; Hardy, Jones, Gould (1996).

4. Decety J., Jeannerod M., Germain M., & Pastène J. (1991). Vegetative response during imagined movement is proportional to mental effort. *Behavioral Brain Research*, 42, 1-5.

sonne qui va s'y entraîner, au moyen d'outils de focalisation tel que l'hypnose, il a été montré que le fait d'imaginer un mouvement entraîne des conséquences végétatives (fréquence cardiaque, ventilation pulmonaire...) de même ampleur que celles qui accompagnent un geste réel ! (Thill, 1997).

Encore plus passionnant, cette étude réalisée en 1992, où l'on propose à des sportifs de s'entraîner soit par des exercices physiques spécifiques, soit par une méthode mentale de concentration (imaginer la contraction maximale du bras). Sans entraînement spécifique la progression est de 3 % (groupe témoin), et là où dans le groupe entraîné par exercices réels elle est de 29 %, pour ceux ayant bénéficié d'un entraînement mental elle est de 22 %⁵ ! Il est donc bien possible de parvenir à une augmentation de la force musculaire du membre impliqué et cela en l'absence de contractions musculaires réelles.

2. Hypnose et sport, pour qui ?

Cet ouvrage s'adresse à tous les sportifs : **quel que soit votre niveau, l'hypnose et le sport ont ceci de commun qu'ils s'adressent à tous.** En fonction des affinités et des choix, chacun y trouve une pratique différente et se l'approprie personnellement.

Les sportifs débutants y trouveront des astuces pour améliorer l'apprentissage et la perception du schéma corporel.

5. Yue G., Cole KJ., Strength increases from the motor program : comparison of training with maximal voluntary and imagined muscle, *J Neurophysiol.*, 1992, 67(5), 1114-23.

Lorsque l'on débute une pratique, le cerveau n'a pas appris le mouvement, il n'est pas codifié dans le corps et reste mécanique, tandis que notre fonctionnement mental ne l'a pas intégré et il demande donc un effort de concentration. L'apprentissage se fait alors avec le temps. Par exemple, pour un pratiquant du fitness ou des salles de sport, l'acquisition d'un nouveau mouvement avec une nouvelle machine va demander 3 semaines à 1 mois au rythme d'une à deux séances par semaine avant qu'il ne soit intégré. Le sportif ressentira à ce moment que le mouvement lui paraîtra plus naturel, et il commencera alors seulement à augmenter son effort. L'hypnose lui permettra de sentir les mouvements de façon plus rapide, avoir une perception sensibilisée de certains des muscles, de progresser plus agréablement et aussi d'éviter certaines blessures ou mauvais mouvements car il pourra être à l'écoute de son fonctionnement bio-mécanique.

Pour un niveau intermédiaire, vous pourrez optimiser votre entraînement. Souvent, en phase de « routine », les obligations de la vie rendent complexes le temps accordé au sport, et l'entraînement peut aussi devenir monotone. Le renouvellement est difficile et les séances sautent. L'hypnose vous aidera à canaliser votre séance et améliorer votre présence à votre effort pour sortir de la routine et retrouver une dynamique de progression.

Les sportifs de niveau compétitif pourront trouver par l'hypnose un outil supplémentaire à leur entraînement. Leur corps est soumis à des contraintes physiques intenses, autant que le mental peut en souffrir. Il existe donc un double enjeu : l'amélioration des performances avec de nouveaux moyens, l'hypnose étant alors un outil d'entraînement. Et

d'autre part réintégrer la composante mentale et l'état psychique dans la santé globale de l'athlète, l'expérience de l'hypnose offrant un bien-être facile d'accès et instantané. Par exemple, j'ai suivi un athlète de sport de combat qui était soumis à une pression importante de la part de son encadrement, et qui, à chaque séance de kiné, s'effondrait en larmes. Nous avons, conjointement avec le kinésithérapeute, doublé notre approche : il faisait son soin, pendant que j'induisais l'état d'hypnose chez le sportif. Il n'y avait aucun exercice, aucune contrainte, je lui demandais juste de ne rien faire, ce qu'on peut appeler une « hypnose sèche » (et ce qui pour un combattant était en soi une expérience inédite !). Le résultat fut double : son corps était significativement plus relâché et la kiné plus efficace sur sa récupération, tandis qu'il ressentait un bien-être psychique salvateur.

La blessure fait partie de la vie sportive et doit faire l'objet d'une attention particulière. Elle survient en général dans le cadre d'un traumatisme et d'une douleur aiguë. La prise en charge de cette souffrance physique par l'hypnose permet de modifier la perception du signal douloureux en le rendant supportable. Le vécu traumatique est ainsi diminué. Dans un second temps, la blessure expose à des sur-risques : perte de confiance ou de repère physique, perturbation du schéma corporel, immobilisation, incapacité. Elle fait souvent irruption dans un corps fort et sain comme une faille et peut devenir envahissante dans le champ de vie du sportif. L'hypnose peut permettre de réintégrer la zone blessée dans la globalité du corps et non plus comme une partie dissociée. Les exercices de visualisation, aidés par l'effet neurologique de l'hypnose, vont améliorer la rééducation et permettre au patient un meilleur vécu.

L'hypnose : mon coach sportif

Comment accéder au bonheur grâce à l'hypnose ?

Que l'on soit débutant, confirmé ou compétiteur, la pratique du sport passe par la recherche d'un équilibre entre les efforts du corps et de l'esprit. Pour se dépasser, il faut exercer son mental comme on exerce son corps.

L'hypnose médicale dans le sport permet de libérer nos potentiels en faisant l'expérience de nouvelles sensations. Elle est sans danger, respectueuse de la santé et permet d'approfondir sa conscience du corps, la perception de ses gestes mais aussi d'améliorer son état émotionnel et son bien-être.

Par des questions-réponses, des conseils pratiques, des exemples de situations de soin, ce livre met à disposition du lecteur de nombreux moyens pour mieux vivre sa pratique sportive et parvenir à réaliser ses objectifs grâce à l'expérience d'un médecin spécialisé.



Pratiquant l'hypnose depuis 15 ans, le Dr Adrian Chaboche est médecin à Paris spécialiste en approche globale, en accompagnement des sportifs et praticien attaché dans un centre de traitement de la douleur.



9 782848 354699

ISBN : 978-2-84835-469-9

8 € TTC – France

www.inpress.fr

• EDITIONS IN PRESS •