

DR TARA SWART

LA SOURCE

Ouvrez votre esprit,
changez votre vie

Le programme
révolutionnaire
pour construire
le futur qui vous
ressemble

« Dr Swart est l'une des neuroscientifiques les plus éminentes.
Elle accompagne au sommet les plus grandes personnalités. »

Telegraph

LE D U C . S
E D I T I O N S

LA SOURCE

Dr TARA SWART

LA SOURCE

Ouvrez votre esprit,
changez votre vie

L E D U C . S
P R A T I Q U E

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS!

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :
bit.ly/newsletterleduc

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Édition originale :

© D' Tara Swart 2019

Première édition publiée en 2019 par Vermilion. Vermilion est une
marque appartenant au groupe Penguin Random House.

Présente édition :

Traduction : Johanne Tremblay (Guy Saint-Jean Éditeur)

Révision de la traduction : Frédéric Baton

Maquette : Élise Bonhomme

Design de la couverture : Antartik

© 2019 Leduc.s Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon
75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1592-8

CHAPITRE 2

La visualisation

« Si vous ne savez pas où vous allez,
vous n'arriverez nulle part. »

Henry Kissinger

À l'approche d'une compétition importante, la skieuse Lindsey Vonn, plusieurs fois médaillée d'or, ne manquait jamais de visualiser sa descente : « Quand je me présente au portillon de départ, j'ai déjà fait cent fois la course dans ma tête en voyant comment prendre chaque virage. Une fois que j'ai visualisé une course, je ne l'oublie jamais. De cette façon, je m'aligne comme il faut et je réalise exactement la descente que je veux faire. »

La visualisation est une technique utilisée par de nombreux athlètes. De Mohamed Ali à Tiger Woods, tous parlent de la visualisation comme d'une part importante de la préparation mentale à une compétition. Dans le domaine artistique aussi, on ne compte plus les célébrités qui attribuent leur réussite à la visualisation, Arnold Schwarzenegger par exemple ou la chanteuse Katy Perry, qui se fit photographier un jour à côté d'un tableau de vision qu'elle avait réalisé à l'âge de neuf ans. Tout ce qui était écrit s'est concrétisé.

Le lexique de la confiance en soi et de la réussite foisonne de métaphores visuelles. Nous *rêvons* de réaliser une grande chose ou nous *voyons* un événement se produire : c'est le vocabulaire que nous utilisons davantage quand nous sommes reliés à nos cinq sens et que nous laissons notre esprit vagabonder plutôt que de nous concentrer uniquement sur la pensée rationnelle et les exemples concrets.

La visualisation fonctionne parce que le cerveau, étonnamment, fait peu de différence entre l'expérience vécue directement et la vision détaillée (parfois doublée de l'action imaginée) du même événement.

LE POUVOIR DE LA VISUALISATION POUR CRÉER VOTRE FUTUR

Commençons par un exemple simple : imaginez-vous tapant du pied gauche sur le plancher. En le faisant, vous stimulez la zone cérébrale qui s'active quand vous tapez réellement du pied. Autre expérience : chez des personnes plongées dans le coma (privées de mouvement et de parole) à qui l'on avait suggéré d'imaginer qu'elles marchaient dans leur salon, une scintigraphie de leur cerveau a montré l'activation de zones associées à la marche et à l'imagination !

Le simple fait d'imaginer un événement peut procurer des bienfaits autant physiques que mentaux : une chose peut sembler vraie, et même l'être, simplement par l'imagination. Des études montrent que des gens qui visualisent un de leurs muscles se contracter voient une amélioration de la force de ce muscle et activent dans le cortex des voies neuronales associées au

mouvement¹. Dans le même ordre d'idée, Guang Yue, psychologue sportif au centre hospitalier Clinic Foundation de Cleveland dans l'Ohio, a demandé à un groupe test de faire des entraînements en pensée seulement. Surprise ! L'équipe de chercheurs a observé une augmentation de la masse musculaire des sujets même s'ils n'avaient entrepris aucune activité physique². Trente jeunes volontaires en bonne santé ont participé à l'étude. Le premier groupe de huit a été formé à faire des « flexions mentales » du petit doigt ; le deuxième groupe de huit a appris à faire des flexions mentales du coude ; huit autres volontaires servaient de groupe témoin et n'ont donc pas eu d'entraînement. Enfin, six participants ont suivi un entraînement physique pour développer leur petit doigt. L'entraînement a duré douze semaines (quinze minutes par jour, cinq jours par semaine). À la fin de l'expérience, les participants du premier groupe avaient augmenté la force musculaire de leur petit doigt de 35 %, et ceux du deuxième groupe avaient amélioré de 13,5 % la force de flexion de leur coude (alors qu'ils n'avaient pratiqué aucune activité physique durant la même période !). Les six participants qui s'étaient entraînés physiquement ont accru la force musculaire de leur petit doigt de 53 %. Au sein du groupe témoin, aucune amélioration n'a été observée. Même si les progrès musculaires les plus importants ont été observés chez les sujets qui se sont entraînés physiquement, les gains obtenus par les tenants de l'entraînement imaginé n'en sont pas moins époustoufflants.

Nous tenons ici des preuves tangibles de ce que les psychologues sportifs ont compris depuis longtemps : en créant une image mentale de ce que nous voulons accomplir et en associant la visualisation à la simulation de sensations physiques, nous améliorons la connexion cerveau-corps associée à cette activité. Le cerveau enracine ces visualisations et est plus susceptible de faire un lien positif avec un déclencheur ou un événement qui y est associé dans

la réalité. Dans le même ordre d'idée, les hypnothérapeutes suggèrent souvent de porter au poignet un élastique sur lequel vous tirerez chaque fois que vous accomplirez une action que vous vous étiez engagé à faire. D'autres suggèrent de porter trois élastiques au poignet gauche et d'en déplacer un sur le poignet droit chaque fois que vous avez une pensée positive ou que vous visualisez un résultat positif au cours de la journée.

Le fait d'associer un déclencheur physique et un déclencheur mental conditionne le corps en même temps que le cerveau et multiplie par deux votre action pour le résultat désiré. Nous conditionnons notre cerveau à reconnaître et à devenir compétent pour une activité, même si nous ne l'avons jamais vu ou faite.

En visualisant notre avenir idéal,
nous préparons notre cerveau à en reconnaître
des aspects dans nos actions et interactions
quotidiennes et à voir des opportunités
susceptibles de nous aider à y parvenir.

Visualiser pour s'approprier un événement particulier est également très efficace parce que cela met à mal l'idée que le cerveau traite tout nouveau scénario, lieu ou personne comme une menace potentielle. Pensez à un moment crucial comme un entretien d'embauche ou un premier rendez-vous amoureux. Comment ne pas se laisser gagner par la nervosité quand notre cerveau réagit à tout ce qui n'est pas familier ou qui nous sort de notre zone de confort ? La vigilance à l'égard d'un danger potentiel est la réaction normale du cerveau face à toute nouveauté ou changement. Comme nous l'avons vu pages 25 à 33, cet état psychique est caractéristique de la perspective du manque, ennemie de l'abondance. Nous pouvons tous tomber dans ce piège, particulièrement sous l'effet du stress,

quand nos glandes surrénales continuent à libérer du cortisol, l'hormone de stress si nuisible à notre santé. Et dans les deux cas décrits ci-dessus, le stress influence notre prise de décision et nous pousse à éviter le risque. Toutes choses qui peuvent miner notre estime de soi et notre système de croyances qui nous aident dans ce genre de circonstances, et donc nuire à notre rendement et à notre aptitude à composer avec les situations inédites.

Quand nous visualisons une situation ou un événement particulier, nous faisons essentiellement croire à notre cerveau qu'il connaît la situation ou l'événement en question afin qu'il baisse la garde et qu'il adopte une perspective d'abondance qui nous permet de prendre des risques calculés et de saisir les occasions favorables qui se présentent.

Quand j'ai recours à la visualisation avec des clients en prévision d'un événement – qu'il s'agisse d'un entretien d'embauche, d'un discours à prononcer ou d'une compétition à gagner – je les invite à imaginer les moindres aspects de cette mission : leur tenue tout entière (en leur disant même de se pencher pour visualiser les chaussures qu'ils porteront ce jour-là), les gens qui assisteront à leur prestation (en imaginant l'auditoire et les réactions du public au discours ou à l'entretien) et l'endroit où ils se trouveront en jouant le scénario du début jusqu'à l'issue positive. Si la personne connaît le lieu où elle devra se rendre, elle peut s'imaginer in situ ; sinon, faire une recherche d'images sur internet ou tenter d'arriver un peu plus tôt afin que son cerveau apprivoise les lieux. C'est un peu comme préparer son itinéraire en regardant une carte ou une application sur son mobile avant de prendre la route. Nous n'hésitons pas à le faire quand il s'agit d'un territoire inconnu, mais nous omettons de nous préparer de la même façon pour un événement important.

Si visualiser est sans nul doute utile pour se préparer à un événement spécifique, je veux avec cet ouvrage vous entraîner au niveau supérieur de la visualisation, celui qui vous permettra, avec l'appui des neurosciences, de définir une vision à long terme pour votre vie.

Deux facultés de notre cerveau, l'abstraction et l'intégration sensorielle entrent en jeu pour la visualisation.

L'abstraction

L'abstraction, ou pensée abstraite, est la faculté de construire mentalement la représentation d'une chose encore inexistante ou pas terminée, d'imaginer des possibilités, de mettre en évidence des tendances qui ne vous apparaissaient pas clairement auparavant et de faire le lien entre des idées. De l'astrophysique à l'utilisation créative de la langue en poésie, l'abstraction est aux antipodes du raisonnement logique, qui n'exige ni créativité ni imagination, et selon lequel tout est clair et net.

On pratique l'abstraction quand on imagine des scénarios (« Et si je... ? ») à propos d'une situation donnée. On en fait aussi quand on tente de régler un problème important en le fractionnant, histoire de trouver une façon différente de le résoudre. La pensée abstraite nous permet de relever des constantes de comportement et de modifier notre façon d'y faire face pour développer d'autres façons d'avancer et d'imaginer ce qui est à venir. Un exemple : vos futures vacances de rêve, où les prendrez-vous ? Avec qui ? Qu'y ferez-vous ? Cela vous semble peut-être un projet lointain pour l'instant, mais si vous recourez à vos souvenirs et à vos connaissances en les combinant à la pensée abstraite, vous pourrez vous représenter vos vacances dans le moindre détail, comme si vous y étiez à l'instant présent.

Le cerveau renferme une multitude de réseaux complexes, dont celui « par défaut » et celui du « contrôle ». Le réseau par défaut est ce qui nous permet de faire preuve d'abstraction. C'est le parfait contrepoids à notre incapacité à remarquer des événements lorsque notre pensée logique et fonctionnelle prend toute la place pour gérer les tâches du quotidien, et aussi lorsque nous sommes en proie au stress. Des activités comme flâner sans but, rêvasser, bricoler et lire pour le plaisir activent le réseau par défaut. Cette activation favorise l'inspiration, nous prédispose aux associations d'idées et exploite notre intelligence émotionnelle et notre intuition. C'est peut-être la raison pour laquelle on revient souvent de congés avec un regard neuf sur une situation, ou alors déterminé à donner une autre direction à notre vie. La pause des vacances nous aide à envisager d'autres possibilités, à imaginer de nouvelles solutions à de vieux problèmes. Il nous faut ensuite passer à l'action.

Cependant, notre cerveau logique a l'habitude d'être toujours en activité. Le contrepoids au réseau par défaut est le réseau cérébral du contrôle, formé de voies neuronales qui gouvernent notre capacité de concentration sur une tâche et notre pensée analytique. On peut donc présumer qu'il faut déployer un effort lorsqu'on essaie de déconnecter ce réseau et de laisser notre cerveau se détendre, faire des associations d'idées et accéder à ces moments bénis de vagabondage de la pensée auxquels nous aspirons tous.

La visualisation est une excellente façon de désamorcer le cerveau logique et d'accéder à une pensée plus abstraite et plus flexible.

Pour ce faire, il faut d'abord utiliser nos cinq sens au service de la visualisation afin d'exploiter la connexion entre le cerveau et le corps. La Source vous aidera à débusquer les croyances rigides solidement

ancrées qui dominent votre pensée. Elle vous aidera à concevoir des chemins de traverse pour vous épanouir et aller de l'avant. Les exercices présentés à différents endroits de cet ouvrage, notamment dans la quatrième partie, visent à vous faire prendre conscience de ces façons de penser et d'agir qui ont peut-être orienté certaines décisions de votre vie. Vous serez alors en mesure de les remettre en question et de choisir de nouveaux comportements gratifiants.

Les connexions sensorielles

Le cerveau crée ce que nous percevons comme la réalité à travers une vaste quantité de données qu'il reçoit par l'entremise de nos sens. Nous utilisons ensuite l'abstraction, lorsque l'information reçue rappelle des souvenirs particuliers, pour créer des liens entre ces déclencheurs sensoriels et des événements que nous avons vécus. Les odeurs sont habituellement les stimuli les plus puissants d'un souvenir – aimé ou non –, mais nos autres sens jouent un rôle analogue dans nos souvenirs. Nous avons donc le pouvoir de nous conditionner à la réussite en faisant appel à nos sens pour ramener à notre esprit des souvenirs d'abondance, d'occasions saisies et de relations épanouissantes.

COMMENCEZ À VISUALISER

Toute démarche de développement personnel sérieuse commence par une prise de conscience de soi. Je vous propose ci-dessous un exercice de visualisation simple, très efficace pour vous faire prendre conscience des états psychiques les plus positifs et les plus négatifs qui sont à l'œuvre en vous. Ce que j'appelle votre vous positif et votre vous négatif.

Tracez le schéma ci-dessous sur deux pages de votre journal.

Physique	Mental
Émotionnel	Spirituel

Le terme « physique » renvoie à vos sensations physiques ; « mental » concerne vos pensées ; « émotionnel » désigne vos sentiments et « spirituel » concerne vos convictions profondes quant au sens que vous donnez à la vie, à votre place dans le monde. Vous imaginerez toutes ces pensées et sentiments en faisant appel à des souvenirs d'une époque où vous voyiez les choses sous un angle très négatif, où vous étiez stressé ou malheureux dans le premier tableau ; puis vous comparerez cette situation à une autre où vous débordiez d'assurance que vous inscrirez dans le deuxième tableau, où vous vous sentiez heureux et comblé. Cette visualisation devrait réactiver les sentiments que vous éprouviez à l'époque.

- 1 Dans un premier temps, pensez à une période de votre vie où vous ressentiez un grand stress, alors que votre confiance en vous était au plus bas et que les choses n'allaient pas comme vous le souhaitiez. Quelques exemples : une époque où vous craigniez de perdre votre emploi, ou une rupture amoureuse, ou encore une réunion qui s'est mal terminée pour vous.
- 2 Fermez les yeux et plongez-vous dans ce souvenir pendant une minute (programmez l'alarme de votre téléphone pour ne pas dépasser le temps imparti). Revivez la scène et les paroles qui ont été prononcées. Rappelez-vous comment vous étiez vêtu et qui se trouvait en votre compagnie.

- 3 Une fois la minute écoulée, ouvrez les yeux et écrivez immédiatement dans chaque quadrant vos ressentis. Dans le quadrant « physique », vous noterez peut-être épuisé ou *tension musculaire*. Dans le quadrant mental ; *tristesse, en colère, humilié* dans le quadrant émotionnel ; *perdue* ou *déconnectée* dans le quadrant spirituel.
- 4 Ensuite souvenez-vous d'une époque heureuse où vous étiez confiant et choyé par l'existence. Fermez les yeux et revivez ce souvenir pendant une minute. Vous vous rappellerez peut-être le jour de votre mariage ou un anniversaire important en compagnie de parents et d'amis quand tout vous souriait. Qu'est-ce que ce souvenir vous a fait ressentir sur les plans physique, mental, émotionnel et spirituel ?
- 5 Écrivez ensuite vos ressentis Cette fois, prenez des notes dans chacun des quatre quadrants du deuxième tableau.
- 6 Comparez maintenant les notes des deux tableaux. Qu'est-ce qui vous surprend ou vous semble évident ? Quelles sont les ressemblances et les différences entre les deux tableaux ? Il n'y a pas de mauvaise réponse. Considérez les éléments qui vous paraissent pertinents et servez-vous, quand le besoin s'en fera sentir, de ces observations pour apprendre à passer de l'inertie à l'assurance au moyen d'une action ayant trait à l'un des quatre quadrants. Ce pourrait être une réaction particulière, ou le fait de vous rappeler à quel point vous maîtrisiez une situation, ou d'adopter le bon état d'esprit.

Chaque fois que je fais cet exercice, le quadrant « physique » est celui qui présente les différences les plus importantes. Quand

j'ai le moral à plat, j'évite les contacts visuels, j'ai une tendance à ne pas sourire et à me voûter.

Que pouvez-vous faire pour transformer une mauvaise journée en bonne journée ou pour vous ressaisir dans un moment difficile en offrant la meilleure version de vous-même ? Notez-le dans votre journal et rappelez-vous de chercher dans des magazines des images qui pourraient illustrer votre vous positif pour votre tableau d'action.

Si j'ai trop de mal à changer ma façon de penser, à réguler mes émotions ou à me remonter le moral, je sais que je peux au moins relever la tête, redresser les épaules, regarder les gens droit dans les yeux et leur sourire.

Au cours de la semaine qui vient, efforcez-vous d'adopter une attitude constante d'encouragement envers vous-même. Cela activera le circuit des émotions associé à l'amour et à la confiance de même qu'à la joie et à l'excitation, qui libérera de l'ocytocine, l'hormone de l'attachement qui nous place dans de bonnes dispositions envers autrui et nous-mêmes. Par conséquent, quand nous prenons l'habitude de penser de la sorte, nous sommes plus enclins à adopter une perspective d'abondance et à sentir que le succès d'autrui ne diminue en rien le nôtre.

L'autocensure et la négativité, en revanche, activent le circuit neuronal de la survie associé à des émotions comme la peur, la colère, le dégoût, la honte et la tristesse. Ils nous poussent vers la perspective du manque et nous rendent plus susceptibles de préférer le statu quo à une prise de risques que l'on pourrait regretter.

Songez au temps que votre cerveau consacre à « revivre » des occasions difficiles ou heureuses, et à l'effet de cette

visualisation sur votre état d'esprit et votre prise de décision. Prenez la résolution de porter votre « casquette » positive plus souvent, et demandez-vous si vous ne pourriez pas intégrer une visualisation positive dans votre quotidien. Par exemple, essayez de consacrer deux ou trois minutes par jour à visualiser une version positive de vous-même, puis augmentez la durée de l'exercice à cinq minutes puis dix, voire plus si vous en tirez du plaisir et des bienfaits. Vous serez étonné de l'effet de la visualisation sur votre personnalité et de son pouvoir à transformer vos relations à autrui.

La visualisation ne consiste pas uniquement
à créer une image de ce que vous voulez.
Elle consiste aussi à imaginer
ce que vous ressentiriez si vous vous trouviez
vraiment dans cette image.

Toutes les sensations comptent, des saveurs (le goût de la réussite) aux odeurs qui vous entourent (la peinture fraîche d'une nouvelle maison, les odeurs alimentaires pour certains choix de carrière, votre parfum pour les grandes occasions) en passant par les sons (des applaudissements, des félicitations, de la musique) et – ce qui est très important – la sensation physique du sentiment (comment le bonheur, la confiance en soi se traduisent-ils dans votre corps ?).

À mesure que vous vous exercerez, vous noterez les occasions où le changement se produit ou bien des détails associés à la proximité grandissante de votre idéal. Pour accompagner vos séances de visualisation ou de vagabondage proactif de l'esprit, vous pouvez utiliser en diffusion une huile essentielle dont vous aimez l'arôme. L'exercice de visualisation par quadrants et ceux des

pages 270 et 272 vous aideront à mettre vos cinq sens au service de votre démarche pour relever des indices et assimiler quelles sont les voies de votre cerveau à activer et les modes de pensée correspondants pour faire de votre vision une réalité.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



La Source
Dr Tara Swart



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

LE D U C . S
P R A T I Q U E