

FORMATION DE SPÉCIALISATION



HYPNOSE & SPORT

UNE ÉVIDENCE AUJOURD'HUI

Comprendre, entraîner et accompagner les
processus mentaux
qui participent à la performance

Pour professionnels déjà formés à l'hypnose

3 JOURS

75 % PRATIQUE

25 % THÉORIE

10, 11 & 12 JUIN 2027

750 €

CORPS & CERVEAU

La performance engage aussi le cerveau

Le sportif entraîne sa force, son endurance, sa technique et son geste. Mais que se passe-t-il lorsque la pression augmente, que la confiance diminue ou que le corps ne répond plus comme à l'entraînement ?

Aujourd'hui, les dimensions mentales et émotionnelles occupent une place incontournable dans l'accompagnement du sportif. Attention, concentration, confiance, imagerie mentale, perception de l'effort, stress, émotions, douleur, récupération et anticipation participent à l'expérience sportive et à la performance.

POURQUOI L'HYPNOSE DANS LE SPORT ?

L'hypnose ne crée pas les compétences que le sportif ne possède pas. Elle ne remplace ni l'entraînement, ni le coaching, ni la préparation physique, ni la prise en charge médicale.

Elle travaille sur les conditions permettant au sportif d'exprimer les capacités qu'il possède déjà.

ATTENTION

IMAGERIE

CORPS

ÉMOTIONS

RESSOURCES

ANTICIPATIONS

L'objectif n'est pas seulement de « penser positif », mais d'apprendre au sportif à modifier son expérience lorsqu'un fonctionnement mental devient un obstacle à l'action.

JOUR 1 - PERFORMANCE

01

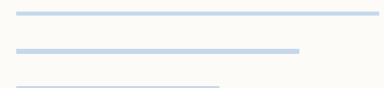
Attention · Concentration · Imagerie · Flow

Comment créer les conditions d'un fonctionnement optimal ?
Cette journée explore les processus attentionnels impliqués dans la performance.

AXES DE TRAVAIL

- focalisation et défocalisation ;
- concentration et distractions ;
- absorption ;
- flow et état optimal ;
- imagerie motrice ;
- imagerie multisensorielle sous hypnose ;
- perception du geste ;
- préparation mentale à la performance.

Ne plus seulement imaginer le geste.
Apprendre à le vivre mentalement.



JOUR 2 - MENTAL

Confiance · Stress · Pression · Appréhensions

02

Le sportif peut maîtriser son geste à l'entraînement et ne plus parvenir à l'exprimer en compétition. Nous travaillons sur ce qui entrave l'accès à ses capacités.

AXES DE TRAVAIL

- confiance et sentiment d'efficacité ;
- stress précompétitif ;
- anticipations négatives ;
- dialogue intérieur et pensées parasites ;
- peur de l'échec ;
- pression du résultat ;
- routines pré-performance ;
- mobilisation des ressources ;
- ancrages ;
- auto-hypnose.

Ne pas convaincre le sportif qu'il est capable.
Lui permettre de retrouver l'expérience de sa capacité.

JOUR 3 - REVENIR

03

Blessure · Douleur · Rééducation · Return to sport

La guérison biologique ne signifie pas toujours que le sportif est prêt à reprendre. L'hypnose peut compléter la rééducation en travaillant mouvement, anticipation et confiance corporelle.

AXES DE TRAVAIL

- douleur et perception ;
- peur du mouvement, hypervigilance et évitement ;
- appréhension de la récurrence ;
- imagerie motrice sous hypnose ;
- exposition mentale progressive ;
- réappropriation corporelle ;
- préparation à la reprise ;
- return to sport ;
- retour à la performance.

« Mon corps est-il prêt ? »

« Est-ce que je lui fais à nouveau confiance ? »

UNE FORMATION RÉSOLUMENT PRATIQUE

Expérimenter avant d'intégrer

75 %**PRATIQUE**

25 % théorie

Cette spécialisation s'adresse à des personnes possédant déjà une formation en hypnose. Il ne s'agit pas de réapprendre à hypnotiser, mais d'utiliser l'hypnose dans les situations spécifiques rencontrées par le sportif.

Démonstrations, expérimentations, exercices en binômes et trinômes, analyses de situations sportives et construction de protocoles rythment les trois journées.

TROIS POSITIONS D'APPRENTISSAGE**PRATICIEN**

Conduire l'intervention et ajuster les suggestions.

SUJET

Expérimenter les techniques de l'intérieur.

OBSERVATEUR

Repérer les processus et analyser la situation.

Chaque exercice relie expérience hypnotique, situation sportive et transfert vers le terrain.

STRUCTURER L'INTERVENTION

Le processus P.E.R.F.O.R.M.

Le processus P.E.R.F.O.R.M. aide à organiser l'intervention hypnotique auprès du sportif, de l'évaluation initiale jusqu'à l'autonomie.

**POSITIONNER**

Comprendre où en est réellement le sportif.

**EXPLORER**

Identifier attention, émotions, sensations, anticipations et comportements.

**RESSOURCER**

Retrouver et mobiliser les expériences de capacité.

**FOCALISER**

Diriger l'attention vers les informations pertinentes.

**OPTIMISER**

Utiliser hypnose, imagerie et répétition mentale.

**RÉASSOCIER**

Reconnecter l'expérience mentale au corps, au geste et au terrain.

**MOBILISER**

Développer l'autonomie et l'auto-hypnose.

DU SPORTIF OCCASIONNEL AU HAUT NIVEAU

Une méthode adaptable à chaque discipline

Les principes enseignés s'adaptent à de nombreuses disciplines. La méthode ne cherche pas à imposer un fonctionnement mental idéal, mais à découvrir celui qui fonctionne pour ce sportif, dans cette discipline, à ce moment précis.

ENDURANCE

TRAIL

RUNNING

CYCLISME

SPORTS COLLECTIFS

SPORTS DE COMBAT

TENNIS

GOLF

FITNESS

DISCIPLINES TECHNIQUES

À L'ISSUE DES 3 JOURS

- ✓ intégrer l'hypnose à l'accompagnement du sportif ;
- ✓ utiliser l'imagerie motrice sous hypnose ;
- ✓ travailler attention, confiance, stress et appréhensions ;
- ✓ construire une routine pré-performance ;
- ✓ enseigner des outils d'auto-hypnose ;
- ✓ accompagner le retour au sport après une blessure.

Entraîner le corps. Préparer l'esprit.
Permettre au sportif d'exprimer ses capacités au moment où elles comptent.



Entraîner le corps.

Préparer l'esprit.

Exprimer ses capacités au bon moment.

PERFORMANCE

Attention · Imagerie · Flow

MENTAL

Confiance · Stress · Pression

RETURN TO SPORT

Blessure · Corps · Reprise

DATES

10, 11 & 12 juin 2027

INVESTISSEMENT

750 €

Hypnose clinique · Neurosciences · Préparation mentale · Sport

INFORMATIONS & INSCRIPTION

imhel.lu | maurice@imhel.lu