



**Luc EVERS**

*CUB Hôpital Erasme, Belgique*

Email : [evers.luc@gmail.com](mailto:evers.luc@gmail.com)

## L'hypnose pour la préparation mentale en sport. Du VAKOG au PETTLEP.

### Objectifs

L'objectif de cette présentation est de mettre en évidence les liens qui existent entre le modèle PETTLEP de préparation mentale et la notion de VAKOG dans la pratique de l'hypnose.

### Contenu

La première partie de l'exposé concernera la présentation du modèle PETTLEP qui repose sur l'imagerie mentale pour la préparation des sportifs. Après une mise en évidence des liens entre ce modèle et l'hypnose, une description d'un entraînement mental intégrant les deux modèles sera proposée.

### Mots clés

Hypnose, préparation mentale, PETTLEP, VAKOG