

RÉSUMÉ

L'imagerie mentale est une technique qui a prouvé son efficacité dans différents domaines, notamment comme technique de rééducation en neurologie ou comme entraînement sportif pour les athlètes. Les recherches s'intéressant à son application lors d'une immobilisation n'en sont qu'à leurs prémices.

Cette technique semble avoir un intérêt lors d'une immobilisation pour limiter les effets sur la douleur, la force, l'amplitude, le schéma nerveux.

Cette étude a pour but de synthétiser les recherches actuelles sur l'imagerie mentale chez des sujets immobilisés. Le nombre d'études est faible, et très peu sont appliquées sur des sujets pathologiques. Les résultats sont parfois contradictoires quant à son efficacité. Il semble cependant qu'elle soit applicable à tous types de patients quels que soient le sexe, l'âge ou l'activité physique.

Le nombre limité d'études ne permet pas de conclure à une efficacité certaine de l'imagerie mentale lors d'une immobilisation. Cependant, elle a vraisemblablement sa place en complément du traitement habituel masso-kinésithérapique au cours des premières étapes du processus de réhabilitation. Il semble intéressant d'appliquer cette technique pour impliquer le patient dans sa rééducation étant donné un coût faible et un temps d'application relativement court.

Mots-clés : imagerie mentale (mental imagery), imagerie motrice (motor imagery), immobilisation (immobilization).