

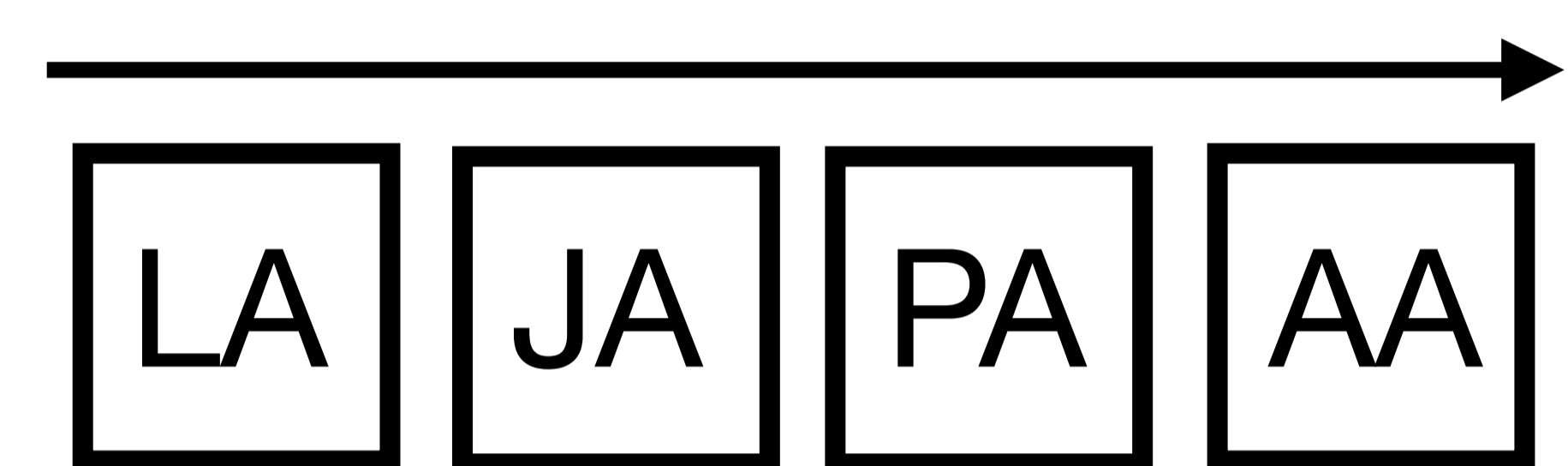
Image de Ressource

Objectif de la technique :

Créer un accès direct à un processus émotionnel de calme et de paix intérieure, en utilisant une image mentale pré-construite de paix et ou de joie dans son esprit. Tout cela afin de (re)trouver un état mental positif de bien-être.

Quand et où l'utiliser :

Peut être utilisé n'importe où, assis, couché ou debout, dès que vous en ressentez le besoin. Peut être utilisé durant une pause pendant l'action pour se remettre au calme, en cas de phase de panique



Commentaires

À utiliser dès que nécessaire, y compris avant et pendant l'action, mais aussi après l'action pour se ressourcer

Procédure

- 1) J'utilise la technique de mon choix pour créer un état modifié de conscience afin de mieux effectuer ma visualisation. Je peux si je le souhaite fermer les yeux, si c'est plus confortable pour travailler. Je peux réfléchir au préalable à une situation ou paysage qui me relaxe, ou laisser venir ce qui apparaît dans mon esprit.
- 2) J'ai deux objectifs concernant cette technique : un objectif "technique" : créer une image stable et persistante, et un objectif émotionnel : créer un processus émotionnel interne de calme et de paix
- 3) Je laisse apparaître dans mon esprit une image agréable d'un paysage, ou d'une situation, d'un objet, d'une personne ou d'un animal, qui m'évoque le calme et la sérénité. Cela peut venir d'un univers fantastique ou de mon imagination. Je ressens les sensations et les marqueurs émotionnels de paix intérieure, de calme, de joie et de sérénité qui se développent en moi. Je peux me dire : "Je suis calme, je suis sérénité" ou toute autre phrase du type, adapté à ce que je ressens.
- 4) J'essaie de rentrer totalement dans mon image mentale. C'est comme si j'y étais, je peux voir tout ce qu'il y a à voir, entendre tous les sons, les bruits, peut être la musique, je ressens toutes les sensations. J'essaie d'y rester aussi longtemps que possible.
- 5) Je laisse surgir un mot ou une courte phrase qui représente l'état dans lequel je suis. Je le prononce ensuite plusieurs fois dans ma tête ou à voix haute pour le lier à mon image mentale.
- 6) Je prends bien le temps d'observer ce qui se passe dans mon corps lorsque je suis totalement imprégné de mon image de bien être.
- 7) Je vérifie que mon image soit stable et persistante. Je peux ouvrir les yeux, revenir dans mon environnement quelques instants, puis refermer les paupières et retourner dans mon image de bien être. Je peux focaliser mon attention sur des détails de mon image mentale d'ordre visuels, auditifs ou kinesthésiques.
- 8) Je peux me voir dans l'image ou voir à travers mes yeux. Je peux même alterner entre les deux modes (dissocié et associé)
- 9) Après 10 à 15 minutes, ou lorsque je le souhaite, je compte de 1 à 5, je me remplis d'énergie positive et je reviens ici et maintenant.

