

## **Exercices d'imagination**

Pourquoi des exercices d'imagination? Ils sont un bon moyen pour se calmer, pour se vider la tête et pour être actif pour son propre bien-être.

En effet, le corps et l'esprit peuvent réagir à quelque chose même si celle-ci ne se produit que dans l'imaginaire.

Un exemple facile: Ferme les yeux et imagine-toi de mordre dans un citron frais et acide. Tu remarqueras probablement que ton corps réagit, en produisant de la salive par exemple. Notre corps et nos émotions sont donc capables de réagir à des imaginations. Nous pouvons nous servir de cette compétence. Certaines personnes ont facile à intégrer des exercices d'imagination, d'autres ont besoin de s'entraîner davantage pour sentir un effet. Sois patient(e) avec toi-même et essaye d'être un peu tenace.

Il est conseillé de s'asseoir ou de s'allonger pour faire un exercice d'imagination. Lis le texte une ou deux fois, puis ferme les yeux ou fixe un point précis sur le sol, et après essaye de visualiser les images décrites dans le texte. Plus tu essayes d'imaginer des détails, mieux sera l'effet. On peut entraîner son imagination. N'abandonne pas trop vite.

Si tu souhaites sortir de ton voyage imaginaire, clôture le bien en faisant un compte à rebours de 5 à 0 (à haute voix ou en silence). Puis tu peux t'étirer et ouvrir lentement les yeux. Il est normal d'avoir des pensées et images dérangeantes ou gênantes au début. Essaye de ne pas t'énerver et de retourner le plus vite possible dans tes imaginations souhaitées.

Si tu trouves des images utiles pendant l'exercice, il est peut-être utile d'en garder une trace. Ceci peut se faire en écrivant ou bien en dessinant. Ainsi tu peux ancrer ces images positives dans ton intérieur.

Si tu as des difficultés psychologiques persistantes, il est important de consulter un médecin ou un(e) psychothérapeute.

S'aider soi-même, par exemple avec des exercices d'imagination, peut atténuer certains symptômes, mais cela ne remplace absolument pas un traitement professionnel.

Si tu as des difficultés pendant les exercices, un(e) psychothérapeute peut t'aider avec cela.

### **Exercices d'imagination pour arrêter de ruminer**

Imagine-toi que tes pensées sont comme des nuages dans un ciel bleu. Laisse les défiler, ne t'énerve pas. Regarde les défiler lentement et observe comment le ciel se dégage complètement.

\*\*\*\*\*

Imagine-toi que tu mets tes pensées sur de petits bateaux en papier coloré. Chaque pensée a son propre bateau. Approche-toi du bord de la rivière. Puis, mets chaque petit bateau à l'eau et observe comment la rivière emporte lentement chacun des bateaux. Ton regard suit les bateaux qui deviennent de plus en plus petits et qui pour finir disparaissent à l'horizon.

### **Exercices d'imagination et de respiration pour se calmer et se renforcer**

Assieds-toi, ferme les yeux, respire profondément quelques fois. Sens ton souffle. Imagine un rayon lumineux qui a une couleur qui te plaît et qui t'illumine. Sens le calme, l'énergie et la détente qui se développe. Laisse le rayon lumineux traverser tout ton corps - lentement et attentivement. Si tu veux, fais-le plusieurs fois d'affilée.

Le rayon peut rester plus longtemps sur certaines parties du corps, si tu sens la nécessité.

Sens comment le calme, l'énergie et la détente se répandent. Clôture l'exercice en respirant profondément et en ouvrant et fermant tes poings à plusieurs reprises (comme si tu pompais). Étires-toi et ouvre lentement tes yeux.

\*\*\*\*\*

Trouve une position assise ou allongée qui est agréable et détendue pour toi et ferme les yeux.

Respire profondément. Imagine-toi comment ton souffle fournit de l'oxygène vital à ton corps et comment il se débarrasse de l'air usé en même temps. Savoure ce processus pendant quelques instants. Puis, imagine-toi comment l'air que tu respires se répand dans ton corps.

Donne une couleur agréable à cet air. Avec chaque souffle tu amènes de l'air frais et sain dans ton corps. Ainsi tu rafraîchis ton corps et ton esprit. Avec chaque expiration de l'air usé sort de ton corps (tu peux imaginer l'air usé en gris). Imagine-toi d'expirer ta tension, ton stress et des émotions négatives. Et puis imagine-toi d'inhaler de la détente, du bonheur, de la santé, de la joie.

Clôture l'exercice en respirant profondément et en ouvrant et fermant tes poings à plusieurs reprises (comme si tu pompais). Étire-toi et ouvre lentement tes yeux.

### **Le lieu sûr intérieur**

Imagine que tu parcoures un beau chemin. Tu peux façonner le paysage comme tu le souhaites. Avec des arbres, du pré, des montagnes, des fleurs - à ta manière. Imagine que tu parcoures ce merveilleux chemin fait par et pour toi. Tu sens la terre sous tes pieds et tu continues à parcourir ce chemin. Tu continues aussi longtemps que tu le souhaites pour arriver à un endroit qui te donne de la sécurité, du calme et de la paix. Tu peux prendre tout ton temps pour façonner cet endroit. Imagine-le d'une manière à ce que tu te sentes sûr(e), à l'aise et calme. Sans ton autorisation personne n'a le droit d'y entrer, personne ne peut le trouver. C'est ton endroit à toi auquel tu auras toujours accès. Promène ton regard et sens ce que tu as envie de faire. As-tu envie de t'asseoir, de t'allonger ou bien de te promener? Tout est entre tes mains! Regarde autour de toi, ressens ta position. Qu'est ce que le nez peut sentir? Qu'est-ce que tu vois? Est-ce qu'il manque quelque chose dans cet endroit? Si oui, fais-le venir. Tu peux tout façonner comme tu le souhaites.

Tu peux rester le temps qu'il te faut, puis dis au revoir et remercie ton imagination de t'avoir montré cet endroit.

### **Exercices d'imagination pour gérer des images graves récurrentes**

Imagine que tu as un grand et stable coffre fort.

Tu es la seule personne à avoir le code d'accès pour ce coffre fort. Le coffre fort se situe dans un endroit que tu peux choisir. Il est aussi sécurisé qu'il le faut. Essaie de l'imaginer en détail. Utilise ton imagination pour le construire. Il est aussi grand et sécurisé qu'il te le faut. Maintenant, essaie d'imaginer comment tu mets les images terribles dans une boîte ou dans un sac bien stable. Puis imagine comment tu prends cette boîte ou ce sac et imagine comment tu te mets en route vers le coffre fort. Le chemin qui mène au coffre fort peut être façonné comme tu le souhaites. Imagine comment tu t'approches du coffre fort. En entrant le code, tu sens la lourdeur de la porte du coffre fort. Cette porte bien lourde et stable s'ouvre maintenant car tu as entré le bon code. Puis prend ta boîte ou le sac, c'est-à-dire toutes les images ou films qui te pèsent, et pose les dans le coffre fort. Après avoir vérifié que le coffre fort est bien sécurisé et stable, tu fermes la porte. La porte se ferme hermétiquement. Personne sauf toi est capable de rouvrir cette porte.

Au cas où tu aurais besoin de ces images ou films, par exemple pour une séance thérapeutique avec un médecin ou un(e) psychothérapeute, tu pourras revenir. D'ici-là, les vieilles images et les vieux films sont stockés dans ton coffre fort dont tu as le code.

Eloigne-toi maintenant du coffre fort. Parcoure le chemin et ressens comment tu marches librement et légèrement sans ces images et films.