



FICHE OUTIL - ATELIER 4D

Voyage dans un souvenir agréable

Voici un voyage que je t'invite à faire par la pensée chaque fois que tu te sens un peu triste, nostalgique ou découragé. Tu repenses à un souvenir agréable. Il te permettra de te reconnecter à une énergie plus positive en toi ...

1. Installe-toi bien assis sur une chaise, le dos droit pour ne pas être avachi. Tu peux fermer les yeux pour être plus tranquille, ou regarder un point par terre, les yeux mi-clos.
2. Commence par te concentrer sur ta respiration. Inspire normalement en gonflant les poumons et le ventre. Et expire tranquillement. Tu peux mettre la main sur ton ventre, si tu veux, pour sentir ta respiration. Prends quelques instants pour respirer.
3. Comment te sens-tu ? Accueille les émotions que tu vis pour l'instant. C'est normal de se sentir triste parfois. Ou fatigué. Ou découragé. Cela fait partie de la vie. Sois doux et gentil avec toi-même lorsque tu sens que ton énergie est basse. Tu as besoin de douceur...
4. Imagine maintenant que tu es allongé sur un nuage. C'est très doux et moelleux, comme de la ouate. Tu te sens confortable ... Et ce nuage va t'emmener en voyage.
5. Je te propose de te rappeler un moment agréable que tu as vécu il y a peu et que tu as apprécié. Cela peut être un moment en famille par exemple, pour une fête ou un anniversaire. Cela peut être un souvenir de vacances ou de week-end. Cela peut aussi être un petit moment tout simple, un câlin avec quelqu'un que tu aimes, un sourire, un bon repas...
6. Utilise tous tes sens pour te rappeler ce moment. Revois l'endroit où cela se passe. C'est un endroit où tu te sens bien. Fait-il chaud ? Ou froid ? Inspire l'air avec ton nez. Te rappelles-tu les odeurs autour de toi ? As-tu un goût qui te revient à la bouche ? Te rappelles-tu des bruits autour de toi ? Entends-les à nouveaux si tu le peux... Et tes sensations, comment étaient-elles ? Pense à ce que tu ressentais pour le ressentir à nouveau...
7. Pense aux personnes qui étaient là, surtout celles que tu aimes... Cela te faisait plaisir que ces personnes soient là. Tu te souviens ? Les vois-tu sourire ? Ou les entends-tu rire ? Peut-être étais-tu seul pour vivre ce moment, c'est bien aussi.
8. Et depuis là-haut, sur ton nuage, confortablement installé, tu revis ce bon moment à nouveau... Si tu veux, tu peux sourire. Sens comme cela fait chaud au cœur ! C'est comme une boule de chaleur que tu peux garder en toi.
9. Comment te sens-tu à la fin de ce voyage ? Sois attentif à tout ce qui se passe dans ton corps, respire encore un peu en gardant en toi le sourire et la boule de chaleur. Sens-tu ton énergie plus positive ?
10. L'exercice va se terminer. Tu peux tout doucement rouvrir tes yeux et t'étirer, un bras et puis l'autre. Te voilà prêt pour te remettre en action...