



Septième stratégie **VISUALISATION**



Texte qui accompagne l'animation :

La visualisation est une stratégie de PLEINE CONSCIENCE qui interpelle mon imagination et mes sens dans le but de créer un espace intérieur calmant, rassurant et réconfortant.

Dans mon espace intérieur peuplé de personnes aimées, meublé d'objets chéris et habité de souvenirs précieux, je me sens heureux, en sécurité, accepté et compris.

Cet espace intérieur peut varier d'une personne à l'autre.

Par exemple : Un matin ensoleillé, à courir dans un sentier forestier
 Un après-midi au bord de l'eau à humer l'air frais de la mer
 Seule dans le salon avec mon chat, je dessine en écoutant ma musique préférée
 Une soirée de camping sous un ciel étoilé autour d'un feu crépitant
 Le jour de mes seize ans, entouré de mes amis à déguster un gâteau succulent

Il suffit de prendre une grande respiration et d'imaginer ce lieu avec autant de détails possibles.

Lorsque j'évoque mon espace intérieur, ce lieu me procure un sentiment de bien-être et me donne de l'énergie pour persévérer.

Une visualisation efficace dépend de ma capacité d'exploiter mon imagination et d'éveiller l'ensemble de mes sens : Ce que je peux voir

Ce que je peux entendre
 Ce que je peux sentir
 Ce que je peux toucher
 Ce que je peux goûter

Le tout, dans le but de me rappeler des souvenirs calmants, rassurants et réconfortants.

Plus mes SENS sont activés lors de ma visualisation, plus facilement j'arriverai à calmer mon cerveau et mes émotions.

La visualisation : gratuite et accessible en tout temps!

AFEAO.ca
 Illustrations : icons8



VISUALISATION – image 1



AFEAO.ca
Illustrations : icons8



VISUALISATION – image 2



AFEAO.ca
Illustrations : icons8



VISUALISATION – image 3

Cet
espace intérieur
peut **VARIER**
d'une *personne*
à l'autre.

AFEAO.ca
Illustrations : icons8



VISUALISATION – image 4



AFEAO.ca
Illustrations : icons8



VISUALISATION – image 5



AFEAO.ca
Illustrations : icons8



VISUALISATION – image 6



AFEAO.ca
Illustrations : icons8



VISUALISATION – image 7



AFEAO.ca
Illustrations : icons8



VISUALISATION – image 8



AFEAO.ca
Illustrations : icons8



VISUALISATION – image 9

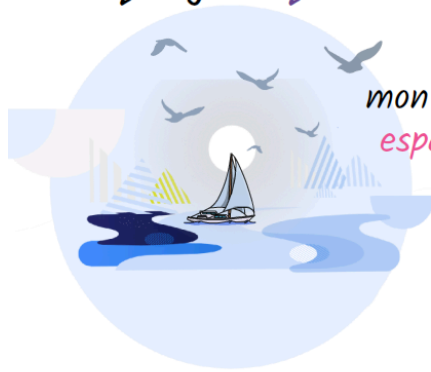


AFEAO.ca
Illustrations : icons8



VISUALISATION – image 10

Lorsque j'évoque



mon
espace intérieur, ce



LIEU, me procure
un *sentiment*
de **BIEN-ÊTRE**
et me donne de *l'énergie*
pour **persévérer.**

AFEAO.ca
Illustrations : icons8



VISUALISATION – image 11

Une visualisation efficace dépend de ma **CAPACITÉ D'EXPLOITER** mon imagination et d'**ÉVEILLER** l'ensemble de mes **sens** :

-  Ce que je peux **VOIR**
-  Ce que je peux **ENTENDRE**
-  Ce que je peux **SENTIR**
-  Ce que je peux **TOUCHER**
-  Ce que je peux **GOÛTER**

Le tout, dans le but de me rappeler des souvenirs
calmants,
rassurants
 et **réconfortants.**

AFEAO.ca
 Illustrations : icons8



VISUALISATION – image 12

Plus mes **SENS**

sont *activés* lors de ma **visualisation,**
 plus *facilement* j'arriverai à **CALMER**
 mon **CERVEAU**
 et mes **émotions.**



AFEAO.ca
 Illustrations : icons8



VISUALISATION – image 13

La
VISUALISATION :
gratuite et accessible
en tout temps!

AFEAO.ca
Illustrations : icons8