

Centre de relation d'aide psychosociale et spirituelle Georges L. Beauchamp

96B rue Rolland St-Onge, Gatineau (Québec) J8Y 5V2

beauchampg11@hotmail.com

819-770-0549

Descriptif : Croissance personnelle avec imagerie guidée

Durée : 42 heures

Sujet : Atelier sur la croissance personnelle et l'exploration de soi à partir de thèmes et d'imagerie mentale et de relaxation pour les personnes adultes de la grande région de Gatineau.

But : Mise sur pied d'un groupe d'imagerie mentale, de relaxation et de croissance psycho éducative.

Explication de l'approche :

L'imagerie mentale guidée ou technique de visualisation est un outil d'exploration psycho spirituel puissant. Le sujet étant dans un état de relaxation (technique de la respiration profonde) poursuit dans son imaginaire, l'histoire racontée par le guide/animateur. Alors, il se produit dans le psychisme du participant une apparition spontanée d'image (sous forme de rêve éveillé) dite unique et personnelle sur laquelle le participant est invité à décrire sur papier sa propre imagerie une fois celle-ci terminée. En écrivant celle-ci, il se produit chez le participant, des sensations variées qui montent tout simplement. Ces sensations sont de nature V.A.K.O.G. (Visuelle, auditive, kinesthésique, olfactive et gustative), permettant ainsi au participant de prendre conscience de ses états de confort et/ou d'inconfort qui réside en lui. Par la suite, les participants sont invités à partager leur imagerie à tour de rôle en découvrant le sens profond qui remonte à la surface de la conscience.

En douceur, cette technique permet la prise de conscience, de dénouer certains blocages, d'accueillir des deuils non résolus et de faire face aux anciens mécanismes de défense.

Révolutionnaire, car elle donne au participant de l'imagerie, un accès privilégié, à son contenu psychique souvent sous-développé en lui-même. De plus, elle permet de résoudre certains conflits personnels en y apportant les transformations plus positives et congruentes. Elle vise à fournir un mode d'expression de la valeur profonde qui cherche à se manifester en chacun de nous et finalement elle éveille des synthèses nouvelles et transpersonnelles.

L'imagerie mentale guidée est jumelée avec une technique de respiration profonde qui a pour résultat d'aider le participant à relaxer et à se détendre mentalement. Suivant la terminologie du domaine de la psychosynthèse, les techniques d'imagerie mentale guidée naissent de la personne et notamment de sa volonté habile et adroite. Elle éveille chez le participant sa volonté bonne et met en marche sa valeur profonde en fonction de son équilibre psychique.

Témoignages : Les participants ainsi que les chercheurs reconnaissent évidemment les effets positifs et durables de l'imagerie mentale guidée.

Objectifs :

- A) Favoriser un climat d'échange et d'écoute sur soi et des autres axé sur la participation des membres et des échanges entre membres.
- B) Encourager la prise de conscience par rapport à des activités suivantes: Activités de groupe, jeux de rôles et mise en situation, imagerie, relaxation, etc.
- A) Les participants pourront découvrir un cadre théorique souple axé sur l'apprentissage expérientiel.
- B) Accroître l'harmonie entre « ce que je veux pour moi vs. ce que je souhaite pour moi en accord avec ma valeur profonde ».

Sous-objectif :

- A) Aider les participants à s'exprimer librement à partir du symbolisme qu'engendrent les imageries.
- B) Aider les participants à développer une meilleure image de soi, une meilleure estime de soi à partir de techniques spécifiques.
- C) Prendre conscience de ses problématiques personnelles.

Moyens :

- ◆ À l'aide d'activités spécifiques, les participants seront invités à faire: leur dessin, leur bricolage, tenir leur journal, partager leurs imageries personnelles, afin de découvrir la richesse personnelle qui habite en eux.
- ◆ Favoriser l'intégration des valeurs profondes et les nouvelles synthèses.
- ◆ Utiliser des techniques d'animation en estime de soi et en imagerie mentale axée sur le bien-être et le savoir être.
- ◆ Animer les sessions favorisant la prise de conscience.
- ◆ Développer de nouvelles habiletés reliées aux différents types de volonté à son vécu personnel.
- ◆ Encourager le développement de nouvelles stratégies d'adaptation.
- ◆ Favoriser la croissance personnelle.

Approche : Modèle d'animation axée sur le partage et l'échange de son vécu.

Implication personnelle :

- ◆ Nécessite le support actif du groupe pour encourager la prise de conscience collective dans sa recherche de solution personnelle.

Problématique abordée :

- ◆ Verbalisation et mise en commun des problématiques particulières soient:

- | | |
|---------------------------------|----------------------------|
| a) Les stressors psychosociaux; | f) La redéfinition de soi; |
| b) Mes rôles sociaux; | g) Le vide social; |
| c) La dépendance; | h) La résilience; |
| d) L'affirmation de soi; | i) Mes valeurs profondes. |
| e) L'apport à la société; | |

Terme : Fréquence 1 x /semaine.

- A) Local: à déterminer
- B) Groupe fermé
- C) Durée de la session 3 heures avec imagerie et relaxation (heures à déterminer - ex. 18h30 à 21h30) ou les fins de semaine intensives.
- D) Début de la première session: selon le nombre de personnes inscrites
* Nombre de participants: max. 12 à 15

CONTENU

Suggestions portant sur des thèmes, des objectifs et des activités précis.

Exemple:

Session #1

Thème: Introduction et procédures.
Objectif: Favoriser un climat d'apprentissage.
Activité: Introduction de soi
* Imagerie et relaxation

Session #2

Thème: L'autonomie des participants.
Objectif: Prendre conscience de ses besoins.
Activité: Moi, j'ai besoin de ...
Théorie: La théorie des besoins selon Abraham Maslow.
* Imagerie et relaxation

Session #3

Thème: Mes forces et mes faiblesses.
Objectif: Prendre conscience de mes forces et de mes faiblesses.
Activité: L'architecte au travail
Théorie: Le stress et la communication
* Imagerie et relaxation

Session #4

Thème: La connaissance de soi.
Objectif: Prendre conscience de son image intrapersonnelle.
Activité: Faire mon portrait.
Théorie: L'analyse transactionnelle.
* Imagerie et relaxation

Session #5

Thème: La connaissance de soi.
Objectif: Prendre conscience de son image interpersonnelle et extrapersonnelle..
Activité: Le détective amateur.
Théorie: L'analyse transactionnelle.
* Imagerie et relaxation

Session #6

Thème: Être à l'écoute de soi et autrui.
Objectif: Prendre conscience de nos rôles reliés à l'écoute de soi et autrui.
Activité: Allô! J'écoute
Théorie: Un phénomène de relation d'aide: l'écoute.
* Imagerie et relaxation

Session #7

Thème: La connaissance de soi II.
Objectif: Prendre conscience de ses rôles en action.
Activité: Le casse-tête.
Théorie: Le triangle dramatique.
* Imagerie et relaxation

Session #8

Thème: Nos sentiments reliés à nos pertes (I).
Objectif: Prendre conscience d'un phénomène: le deuil.
Activité: La visite d'un ami.
Théorie: Le processus du deuil.
* Imagerie et relaxation

Session #9

Thème: Nos sentiments reliés à nos pertes (II).
Objectif: Prendre conscience de notre situation personnelle.
Activité: Où suis-je?
Théorie: Le processus du deuil.
* Imagerie et relaxation

Session #10

Thème: La vie affective.
Objectif: Prendre conscience de sa vie affective.
Activité: Faire son blason personnel.
* Imagerie et relaxation

Session #11

Thème: Nos rôles sociaux.
Objectif: Prendre conscience de notre famille d'origine et des changements reliés à de nouveaux rôles sociaux.
Activité: L'espoir de M. TOULEMONDE
Théorie: Les rôles sociaux et les systèmes.
* Imagerie et relaxation

Session #12

Thème: Ma vie c'est ...
Objectif: Prendre conscience des transformations qu'occasionne sa vie.
Activité: Découvrir son sens à sa vie.
Théorie: L'approche de la Logothérapie.
* Imagerie et relaxation

Session #13

Thème: Mes émotions.
Objectif: Prendre conscience de ses émotions.
Activité: L'intelligence émotionnelle.
* Faire son bricolage
* Imagerie et relaxation

Session #14

Thème: À déterminer par le groupe
Objectif: Ouverture de soi.
Activité: À déterminer
* Imagerie et relaxation

Session #15

Thème: Conclusion
Objectif: Prendre conscience de son cheminement personnel.
Activité: Prendre son dessin
* Auto-Évaluation