

Le coffre à outils du bonheur

L'AVION

**Exercice de visualisation et de réflexion
(pour enfants et adolescents)**

Présentation

Dans la vie de tous les jours nous accumulons souvent, sans trop nous en rendre compte, des sentiments négatifs, provenant de nos frustrations, de nos désirs, de nos faiblesses, de nos rêves, d'événements malheureux, etc. Ces sentiments négatifs s'accumulent et nous rendent malheureux. Aussi, avec l'aide de la visualisation de l'avion, nous pourrions nous alléger de ces fardeaux inutiles qui, en s'accumulant, nuisent à l'accomplissement du merveilleux voyage qu'est la vie.

Préparation mentale des participants

- Il ne s'agit pas d'un exercice de concentration ou de mémorisation. Les jeunes doivent se laisser bercer par le ton de la voix de l'animateur et laisser aller leur imagination.
- Si des pensées déplaisantes ou malheureuses surviennent, ils doivent savoir qu'il leur faut les remplacer par de plus agréables : il est bon de rappeler aux jeunes qu'ils peuvent toujours contrôler leur imagination.
- L'activité peut se réaliser en position assise ou couchée, la tête et le corps bien droit et les yeux fermés.
- Débuter l'activité par ce petit exercice de respiration :

Prends une grande inspiration par le nez, profonde et silencieuse. Sens l'air qui entre profondément dans ta poitrine. Lentement et calmement, laisse sortir cet air. Prends une autre respiration, et puis une autre. Maintenant continue à penser à ta respiration en retrouvant ton rythme normal...

Lorsque les participants ont les yeux fermés et que vous les jugez prêts, dites-leur :

*Prends trois grandes respirations...
Imagine-toi un avion qui vole haut dans le ciel, bien droit et avec aisance... Il ne transporte aucune charge excessive. Imagine-toi conduisant cet avion.
Tu éprouves beaucoup de plaisir à le piloter.*

*...Maintenant, à l'aide de ton imagination, dirige-toi vers un aéroport. Plusieurs avions sont stationnés là... Il y en a un qui t'est destiné.
Tu piloteras un avion tout à fait moderne, puissant et sécuritaire. Tu le vois...
Il est juste devant toi, un peu plus loin...
Tu t'en approches... C'est un avion blanc,
Très beau, de construction solide.*

*En arrivant tout près, tu vois ton nom écrit dessus, en bleu foncé...
Tu approches davantage... Tu en fais le tour... Tu as hâte de le piloter...
Tu sais que tu as le talent, les compétences et les qualifications nécessaires pour piloter cet avion.*



*Semaine nationale de la santé mentale
du 1^{er} au 7 mai 2000*

Le coffre à outils du bonheur

L'AVION (suite)

*Tu sais aussi que cet avion est très puissant et en bon état.
Alors, tu ouvres la portière et tu montes à bord : tu examines l'intérieur, puis tu t'installes sur le siège du pilote.*

*Tu prends une bonne respiration...
Tu regardes le tableau de bord avec tous ses cadrans, ses boutons, ses contrôles et ses manettes.
Tu attaches ta ceinture de sécurité et tu es prêt à décoller...*

*Prends une autre bonne respiration... et mets les moteurs en marche.
Ton avion commence à avancer...
Tu le mènes sur la piste, puis tu lui fais prendre de la vitesse et de l'altitude.
L'avion s'élève au-dessus de la piste, prenant de plus en plus de vitesse et d'altitude...*

*Oh ! voilà que l'avion oscille, perd de la vitesse et de l'altitude.
Tu te demandes ce qui se passe !
Tu sais très bien que ton avion est puissant et en bon état et que le problème ne se situe pas à ce niveau là : tu soupçonnes que tu transportes peut-être une charge excessive...*

*Tu branches donc le pilotage automatique, puis tu vas ouvrir la trappe de la soute à bagages...
Là, tu vois beaucoup de grosses caisses entassées dans la soute.
Tu regardes et tu constates que les caisses sont étiquetées.
Tu décides de jeter celles qui sont inutiles.
Comme tu survoles une région volcanique, tu sais que les caisses que tu jettes vont tomber dans la lave bouillante et être complètement détruites.*

*Alors, tu prends une première caisse, étiquetée COLÈRE ET RESSENTIMENT et tu la jettes hors de l'avion...
Tu jettes ensuite une autre caisse étiquetée JALOUSIE ...
Ton avion se relève et vole un peu plus droit...*

*Tu continues à regarder les caisses...
Tu en vois une où c'est écrit PARESSE et MANQUE D'EFFORT; celle-là aussi tu la largues...
En continuant ton inspection, tu trouves une caisse de MAUVAISE IMAGE de toi-même : tu la saisis et tu t'en débarrasses...*

*Voilà que ton appareil réagit en montant plus haut et en volant mieux...
En cherchant encore, tu trouves deux autres caisses dont tu te libères :
une caisse de PEURS, puis une caisse de MANQUE DE CONFIANCE EN SOI;
tu les prends et tu les jettes hors de l'avion...*



*Semaine nationale de la santé mentale
du 1^{er} au 7 mai 2000*

Le coffre à outils du bonheur

L'AVION (suite)

Il reste une seule grosse caisse, avec un code secret que tu es le seul à connaître ; c'est peut-être de la méfiance, ou quelque chose qui lui ressemble... dont tu veux te débarrasser ! Lorsque tu auras identifié le contenu, débarrasse-toi aussi de cette caisse...

À présent que toute charge inutile est larguée, le vol devient rapide et sûr. Tu inspectes maintenant les autres caisses : elles semblent très légères... En les examinant, tu vois qu'il s'agit de caisses utiles que tu dois conserver.

Ce sont des caisses de PAIX INTÉRIEURE , de JOIE DE VIVRE, de CRÉATIVITÉ , de SANTÉ, d'AMOUR , de SAGESSE , d'HARMONIE , de BEAUTÉ , d'AUTONOMIE , de CONFIANCE EN SOI , de SÉRÉNITÉ , de COURAGE , de COOPÉRATION .

Voyant que tout est correct, tu retournes aux commandes de ton avion. Maintenant, tu as le plein contrôle de ton appareil. Tu le diriges habilement. Tu décides de l'altitude, de la vitesse et de la direction que tu veux lui donner. Je te laisse le loisir de piloter ton avion à ta guise pendant quelques instants... Tu peux même faire quelques acrobaties aériennes si tu veux... Je te retrouverai tout à l'heure...

(PAUSE : UNE À DEUX MINUTES)

Il est maintenant temps de rentrer, met le cap sur l'aéroport... Pose ton avion en douceur puis, lentement, reviens à tes activités normales. Ramène ton esprit dans ton corps...

Prends conscience de tous tes membres... Commence à bouger... Tu entends les bruits qui t'entourent... Ouvre les yeux... Regarde autour de toi...

Je vais maintenant compter de un à cinq : lorsque tu entendras le chiffre cinq, tu prendras une grande respiration et tu te sentiras prêt à continuer ta journée.

Un...deux...trois...quatre...cinq...

En conclusion

Demander aux jeunes d'exprimer comment ils se sont sentis pendant l'exercice de visualisation et dégager des pistes de réflexion.

