

Semaine nationale de la santé mentale du 7 au 13 mai 2001

Le coffre à outils du bonheur

5. LES « GÂCHE-TOUT » ET LES « RÉUSSIT-TOUT »

Exercice de visualisation et de réflexion

Préparation mentale des participants :

- Il ne s'agit pas d'un exercice de concentration ou de mémorisation. Les participants doivent se laisser bercer par le ton de la voix de l'animateur et laisser aller leur imagination.
- L'activité peut se réaliser en position assise ou couchée, la tête et le corps bien droit et les yeux fermés.
- Débutez 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 de penser à ta respiration en retrouvant ton rythme normal...

Maintenant que ton corps est bien détendu, ton esprit est plus clair et ton imagination plus alerte ; alors tu vas te transporter dans ce qu'on appelle un potager collectif ; un potager collectif, c'est un grand terrain où plusieurs personnes viennent cultiver leur lopin de terre. Si tu veux, tu peux donner un nom à cet endroit.

Imagine un grand terrain clôturé : il s'étend devant toi... Tu passes la grille, tu entres, tu marches un peu, puis tu te retrouves entre deux petits potagers très différents ; tu n'es peut-être pas un expert en jardinage, mais tu constates une grande différence entre les deux potagers qui t'entourent.

En regardant les petites pancartes indiquant les noms des jardiniers, tu vois que celui de gauche appartient à monsieur et madame « Gâche-Tout », et que l'autre, à côté, est celui de monsieur et madame « Réussit-Tout ».

Dans les deux potagers, tu vois toutes sortes de légumes, mais tu vois surtout des résultats tout à fait différents.

Dans le potager des « Gâche-Tout », tous les plants sont chétifs, étouffés par des mauvaises herbes ; les légumes sont tellement petits qu'il en faudrait deux ou trois pour en faire un de la grosseur de ceux des « Réussit-Tout ». Bon nombre de leurs légumes sont déjà pourris, alors qu'ils ne sont même pas mûrs !

Dans le potager des « Réussit-Tout », les plants sont bien alignés ; on ne voit pas de mauvaises herbes ; les plants et les légumes sont gros, présentent de belles couleurs et ont l'air très appétissants ; ils sont presque mûrs et prêts à être cueillis...

Comme tu ne comprends pas pourquoi ces deux potagers sont si différents, tu décides d'aller en discuter avec l'épouvantail planté au milieu du potager. En t'approchant de l'épouvantail, tu remarques qu'il a l'air vraiment sympathique.

Quand tu arrives tout près de lui, l'épouvantail te salue, puis il commence à t'expliquer qu'il n'est pas là seulement pour faire peur aux oiseaux. Il est là, aussi, pour expliquer aux visiteurs qu'un potager c'est un peu comme l'esprit d'un être humain :



Semaine nationale de la santé mentale du 7 au 13 mai 2001

Le coffre à outils du bonheur

Les « *Gâche-Tout* » et les « *Réussit-Tout* » Exercice de visualisation et de réflexion (suite)

On peut le cultiver de façon intelligente ou le
laisser à l'abandon...
Mais, cultivé ou non,
un potager produira toujours !

Qu'on n'ait rien semé du tout ou qu'on ait semé
seulement quelques graines,
si on ne l'entretient pas,
les mauvaises herbes prendront alors toute la
place et étoufferont les bons plants.
Finalement,
le potager sera envahi par des plantes inutiles
ou nuisibles.
Il faut s'occuper d'un potager pour qu'il soit beau
et qu'il produise de beaux légumes ;
on doit travailler la terre,
l'engraisser,
semier de bonnes graines,
désherber et arroser,
puis, enfin, récolter !...

L'abondance et la qualité de la récolte
seront directement reliés aux efforts
et au travail méthodique que l'on aura fournis.

Satisfait des explications de l'épouvantail,
tu retournes vers les potagers des « *Gâche-
Tout* » et des « *Réussit-Tout* ».

Tu regardes ces deux potagers une dernière
fois...

Tu te dis à toi-même
que désormais, dans tout ce que tu
entreprendras, tu choisiras de fournir les efforts
nécessaires pour arriver à de bons, et même à
d'excellents résultats...

Ainsi tu seras toujours fier de ce que tu
réaliseras.

Te voilà maintenant prêt à reprendre tes
activités.

Sens le contact de ton corps sur le plancher.
Sois attentif aux bruits qui t'entourent.
Commence à faire bouger tes mains,
tes pieds et tes jambes,
Puis, ouvre doucement les yeux.

