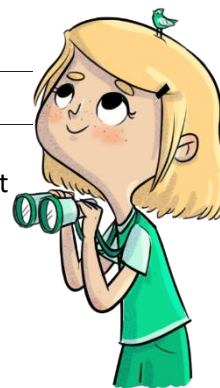


LA VIE SUR UNE ÎLE DU PACIFIQUE

Visualiser

Durée	10 minutes
Matériel	Aucun
Objectifs généraux de l'atelier	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliser une visualisation pour se calmer • Identifier des exemples d'activités qui lui font du bien.



EXPLICATIONS AUX ENSEIGNANTES ET AUX ENSEIGNANTS

Chaque jour, on pense à toutes sortes de choses. Parfois, ça fait du bien de s'arrêter, de prendre une pause, pour se relaxer et mieux revenir dans le moment présent, par la suite. Il y a plein de moyens qui existent pour s'aider à y arriver, dont la visualisation.

La visualisation peut permettre au corps de se détendre et aux pensées de se concentrer sur des images ou des situations agréables. De cette façon, les pensées ont l'occasion de ralentir et d'arrêter de s'accrocher aux choses qui causent du stress. Pour l'expliquer aux élèves, vous pourriez utiliser le parallèle qui suit. La visualisation, c'est comme la récréation. Dans la classe, les élèves travaillent fort et, au bout d'un moment, ils ont envie de faire autre chose. C'est pour ça que la récréation existe. En rentrant de la récré, ils peuvent sentir que ça leur a fait du bien de se changer les idées. Ça peut les aider à reprendre le travail et avoir plus de plaisir à le faire par la suite. De la même manière, la visualisation peut les aider à penser à des choses qui font du bien, dans le but de se sentir plus calme et d'être plus disposé au moment présent. Mais attention! Il ne faut pas rester dans les nuages. Ça fait du bien d'y faire un tour, mais ça ne sert plus à rien si on y reste. Prenez donc le temps de revenir tranquillement avec eux, à la fin de la visualisation, pour respirer, vous étirer et revenir dans le moment présent (Dubé, s.d.).

Pour vous assurer de créer une ambiance propice à la visualisation, afin de vivre un bon moment et d'en profiter au maximum, essayez d'organiser l'environnement pour qu'il soit tranquille et plus sombre. Vous pouvez aussi faire jouer une musique douce sans paroles, si vous le souhaitez.

Pourquoi visualiser ?

- Pour cultiver des pensées et des images qui font du bien
- Pour être plus disposé aux activités du quotidien
- Pour se donner une petite pause

SAVIEZ-VOUS QUE...

Quand vous faites une visualisation avec vos élèves, vous pouvez utiliser un texte déjà existant ou encore suivre votre inspiration du moment? Laissez aller votre créativité. Il n'y a pas de règle stricte ou de protocole à suivre.

D'autre part, essayez de faire appel aux 5 sens à travers le choix de vos mots pour optimiser l'expérience de chacun. Profitez-en également pour créer une ambiance et en faire un moment spécial. Tamisez les lumières, faites jouer une musique douce, permettez à vos élèves de se disperser dans la classe dans une position confortable.

Finalement, pratiquez la visualisation en même temps qu'eux. Vous serez donc un exemple et vous incarnerez les mots davantage. Bonne pratique!

Conseil d'animation

Avant de commencer une visualisation, prenez quelques secondes en groupe pour respirer calmement et profondément.

CONSIGNES

- 1- Utilisez le texte qui suit pour guider la visualisation ou utilisez cet enregistrement audio : [La vie sur une île du Pacifique](#)

Tu es en direction d'une île du Pacifique. Tu t'installes confortablement dans ton siège d'avion et tu sens ton corps qui s'enfonce dans les coussins, détendu après le décollage. Tu as hâte d'arriver pour découvrir l'île. Tu décides de t'amuser à l'imaginer.

L'île est entourée d'une magnifique plage de sable chaud et doux où tu décides de t'asseoir. Droit devant toi, tu observes l'eau bleue qui brille avec les reflets du soleil. Tu écoutes le bruit du vent, des vagues qui se brisent sur la plage et des oiseaux qui profitent du beau temps. Ces sons sont comme un murmure à tes oreilles.

Sur ton visage et tes bras, tu sens une brise tiède et confortable. Tu sens aussi les chauds rayons du soleil qui t'enveloppent. Avec tes mains, tu agrippes une poignée de sable et tu le laisses s'écouler entre tes doigts.

Cette chaleur te donne soif et, juste à côté de toi, tu saisis ce verre de jus fraîchement pressé pour en prendre une gorgée. Ce jus est savoureux et tu t'amuses à distinguer chacun des fruits qui le composent. Tu goûtes les oranges, les ananas, la lime. Tu te sens rassasié et complètement détendu.

À cet instant, tu prends le temps de respirer profondément. Tu sens l'odeur salée de la mer et tu entends la musique des îles qui te rappellent que tu es tellement bien en vacances. Après avoir pris du soleil, tu es de nouveau dans l'avion qui se dirige vers la classe. Tu as maintenant fait le plein d'énergie.

Tu peux ouvrir les yeux et bâiller. Pour te réactiver, tu peux t'étirer doucement, en allongeant tes bras vers le haut, puis sur les côtés. Tu peux tourner tranquillement la tête et le haut de ton corps, jusqu'à ce que tu sentes que tu es complètement revenu dans la classe.

- 2- Utilisez ces questions pour discuter avec les élèves à la fin de l'activité :

- Avais-tu déjà expérimenté une visualisation (même sans savoir que c'était vraiment ça)? Qu'as-tu ressenti pendant la visualisation? Est-ce que c'était facile, pour toi, d'imaginer la situation qu'on te proposait? Penses-tu être capable d'en faire une par toi-même?
- Selon toi, à quel moment penses-tu que tu pourrais utiliser la visualisation, dans ta vie quotidienne, pour te faire du bien? Nomme d'autres exemples d'activités qui te permettent d'être moins stressé ou de te faire du bien. À quel moment pratiques-tu ces activités?

POUR ALLER PLUS LOIN

Afin de favoriser un retour au calme et réinvestir le contenu de cet atelier, vous pouvez refaire des exercices de visualisation lorsque vous sentez que la classe est agitée.