

[Script pour l'exercice d'imagerie mentale – activité plaisante]

J'aimerais que vous imaginiez l'activité agréable que vous avez choisie de faire (pause)

Tout au long de cet exercice, je vais vous inviter à vous focaliser sur les aspects positifs et agréables de cette activité. Il est important de rester concentré lors de cet exercice d'imagerie car il est facile de retomber dans son mode de pensée habituel.

Installez-vous confortablement, fermez les yeux et détendez-vous.

Imaginez que nous sommes à la date et à l'heure à laquelle vous aviez prévu de démarrer l'activité planifiée. Imaginez-vous sur le point de réaliser cette activité, Imaginez-vous dans la situation, de manière aussi vive que possible. Vous vous imaginez dans la préparation de l'action. Imaginez voir, entendre et sentir comme si vous étiez réellement dans la préparation de l'action. Prenez le temps de bien vous imaginer dans cette situation. (PAUSE) Prenez le temps d'observer votre environnement, ce qui vous entoure dans cet endroit et qui pourra vous rappeler de vous engager dans cette activité que vous avez prévue. Prenez quelques secondes pour vous focaliser sur cette situation. (PAUSE)

Maintenant imaginez que vous suivez votre plan concernant l'activité choisie.

Vous êtes maintenant dans cette activité, prenez le temps d'imaginer les détails, comme si vous la faisiez réellement, ce que vous pouvez voir... entendre... sentir... (PAUSE)

Focalisez-vous sur les aspects les plus positifs. Imaginez à quel point il est agréable de passer votre temps sur cette activité (PAUSE).

Prenez bien votre temps. (PAUSE)

Ressentez toute sensation et émotion agréable que vous associez à cette activité. (PAUSE)

Remarquez à quel point cela vous fait vous sentir bien. (PAUSE)

Maintenant focalisez-vous sur l'image qui vous aidera le plus à vous sentir motivé pour réellement faire cette activité, l'image qui a le plus de sens et de pouvoir pour vous. Faites-en sorte que cette image soit la plus vive et la plus réelle possible. (PAUSE)

Essayez de vous rappeler de cette image. C'est cette image que j'aimerais que vous puissiez vous remémorer à l'esprit, plus tard.

Faites une photographie mentale de cette image. C'est l'image de votre activité. Souvenez-vous de cette image.

Prenez votre temps et lorsque vous sentez que vous avez fini, vous pouvez de nouveau ouvrir vos yeux

[Script pour l'exercice d'imagerie mentale – activité corvée]

J'aimerais que vous imaginiez l'activité importante pour vous mais désagréable. (Pause)

Dans cette activité désagréable que vous avez choisie, il y a des aspects positifs, notamment à l'issue de cette activité. Je vous invite à vous focaliser sur ceux-ci tout au long de cet exercice. Il est important de rester concentré lors de cet exercice car il est facile de retomber dans son mode de pensée habituel.

Installez-vous confortablement, fermez les yeux et détendez-vous.

Imaginez que nous sommes à la date et à l'heure à laquelle vous aviez prévu de faire l'activité planifiée. Imaginez-vous sur le point de réaliser cette activité, imaginez-vous dans la situation, de manière aussi vive que possible. Imaginez voir, entendre et sentir comme si vous étiez réellement dans la préparation de l'action. Prenez le temps de bien vous imaginer dans cette situation. (PAUSE) Prenez le temps d'observer votre environnement, ce qui vous entoure dans cet endroit et qui peut vous rappeler de vous engager dans cette activité que vous avez prévue. Prenez quelques secondes pour vous focaliser sur cela. (PAUSE)

Maintenant imaginez que vous suivez votre plan concernant l'activité choisie.

Vous êtes maintenant dans cette activité, prenez le temps d'imaginer les détails, comme si vous la faisiez réellement, ce que vous pouvez voir... entendre... sentir... (PAUSE)

Focalisez-vous sur la satisfaction et les autres sentiments positifs que procure la réalisation de cette activité. Imaginez à quel point il peut être agréable de progresser dans l'accomplissement de cette activité. (PAUSE)

Prenez bien votre temps. (PAUSE)

Ressentez toute sensation et émotion agréable que vous associez au fait de progresser dans cette activité. (PAUSE)

Imaginez-vous vous dire à vous-même que vous avez bien fait de vous engager dans cette activité. (PAUSE)

Maintenant focalisez-vous sur l'image qui vous aidera le plus à vous sentir motivé pour réellement faire cette activité, l'image qui a le plus de sens et de pouvoir pour vous. Faites-en sorte que cette image soit la plus vive et la plus réelle possible. (PAUSE)

Essayez de vous rappeler de cette image. C'est cette image que j'aimerais que vous puissiez vous remémorer à l'esprit, plus tard.

Faites une photographie mentale de cette image. C'est l'image de votre activité. Souvenez-vous de cette image.

Prenez votre temps et lorsque vous sentez que vous avez fini, vous pouvez de nouveau ouvrir vos yeux.