

Construire une séance de renforcement positif

Exercice :

1. Remplir le tableau ci-dessous de préparation
2. Lire le scénario ci-dessous et mémoriser le dans les grandes lignes
3. Adaptez le à votre contexte
4. Relaxer vous, rentrer dans un état propice à la visualisation
5. Visualiser chacune des étapes du scénario

Tableau de préparation :

Nommer ce souvenir :
Quelles émotions ou sensations agréables souhaitez-vous revivre a travers ce souvenir ?
Comment c'est dérouler cette événement ? , quelles en ont etaient les étapes ?
Quel a été le moment le plus fort ?

Le scénario :

- Installez-vous confortablement : Détendez-vous. Fermez les yeux et respirez lentement en vous concentrant sur votre respiration pendant quelques instants.
- Retrouver votre souvenir agréable, nommer le dans votre tête.
- Représentez-vous le lieu en détail
 - quelles images en avez-vous (couleurs, contrastes, formes,,
 - quelles sont les bruits, la musiques , (aigu, tonalité, volumes,....)
 - que ressentez-vous (chaud, froid, humide, stabilité,)
 - quelles sont vos emotions,
- Revivez chaque étapes ce souvenir.
 - quelles images en avez-vous (couleurs, contrastes, formes,,
 - quelles sont les bruits, la musiques , (aigu, tonalité, volumes,....)
 - que ressentez-vous (chaud, froid, humide, stabilité,)
 - quelles sont vos emotions,
- Revivez le moment le plus fort, le plus heureux .
 - quelles images en avez-vous (couleurs, contrastes, formes,,
 - quelles sont les bruits, la musiques , (aigu, tonalité, volumes,....)
 - que ressentez-vous (chaud, froid, humide, stabilité,)
 - quelles sont vos emotions,
- Prenez le temps d'aprecier ce souvenir
- Puis revenez à aujourd'hui, à l'ici et maintenant ,