

La ligne de temps : visualiser pour atteindre un objectif

La visualisation est largement utilisée en psychothérapie, dans la préparation sportive, pour la méditation... Pour avancer sur un projet, la visualisation présente également un outil intéressant.

Visualiser un objectif permet de le rendre plus concret, de mieux en cerner les enjeux et de se motiver. Visualiser des situations positives passées de manière approfondie réactive les ressources et compétences de ces situations. Il est alors possible de les mobiliser pour le projet sur lequel on travaille actuellement.

RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES

Quel que soit l'exercice de visualisation, il est essentiel de travailler sur 4 niveaux pour que les choses soient efficaces et parlantes :

- Les perceptions (ce qui se passe autour de nous dans la situation visualisée)
- Les ressentis
- Les pensées
- Ce que l'on fait

Ainsi, pour rendre votre visualisation plus efficace et l'approfondir, gardez à l'esprit ces quelques éléments pour chaque situation visualisée (indications pour la visualisation d'une manière générale) :

- Imaginez la situation de manière **riche**, vive et vivante.
- Vivez la situation au **présent**.
- **Observez** le lieu dans lequel vous êtes, les personnes présentes, etc.
- Concentrez-vous sur ce que vous **percevez** (images, sons, discours, sensations).
- Prenez conscience de vos **ressentis**.
- Prêtez attention aux **pensées** qui traversent votre esprit dans cette situation.
- Soyez attentif à ce qui rend la situation **positive**.
- Focalisez-vous également sur votre **comportement** et sur celui des gens alentours.

Notez néanmoins qu'il n'est ni utile ni souhaitable de rester trop longtemps sur chaque situation visualisée. En effet, la concentration et les effets de la visualisation diminuent en intensité après un temps relativement court. Ce n'est qu'avec un entraînement important à la méditation (par exemple), qu'il est possible de maintenir son attention plus longtemps, même si cela n'est pas nécessaire ici.

OBJECTIF

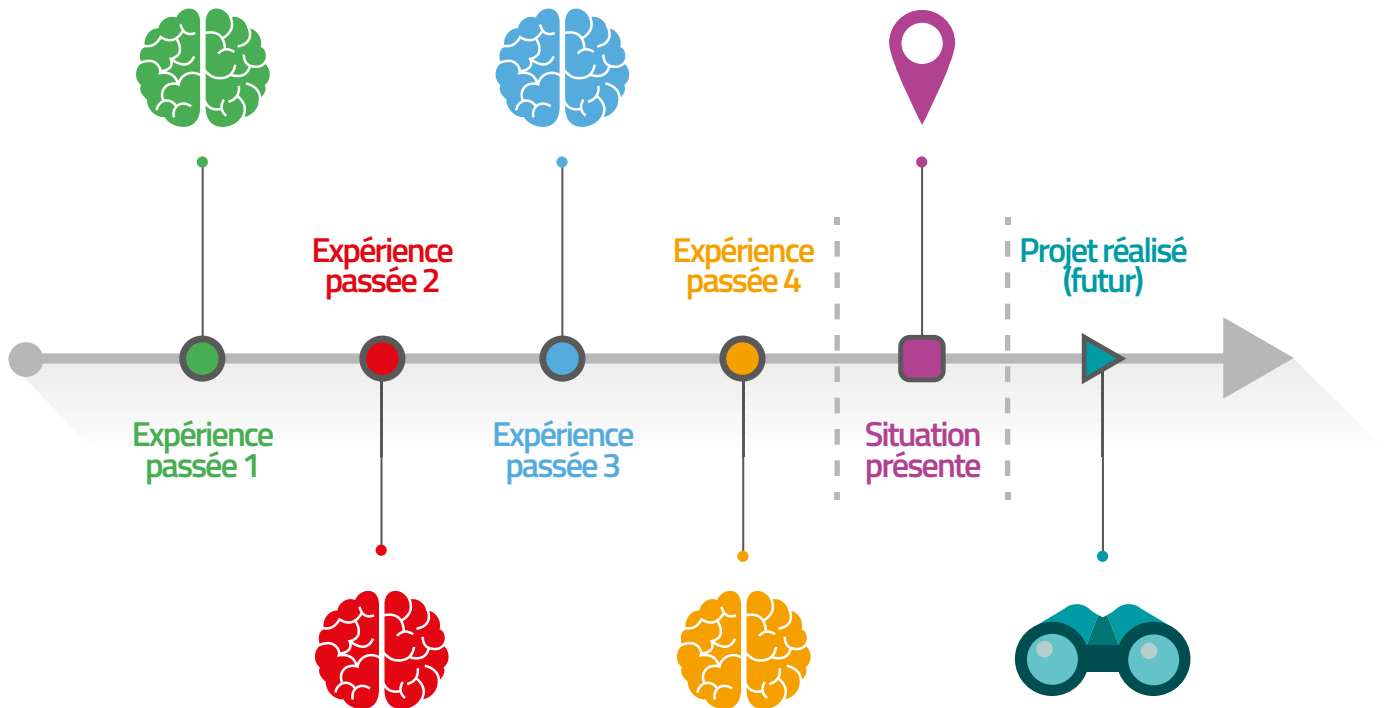
L'objectif de cette technique est de favoriser l'atteinte d'un but futur en s'appuyant sur une sélection d'**expériences vécues**. Il s'agit ainsi de sélectionner avec soin des situations passées dans lesquelles vous avez fait preuve de comportements, d'états mentaux ou d'états émotionnels utiles pour votre projet actuel.

L'activation d'états émotionnels ou mentaux ainsi que le mouvement dans l'espace requis par cet exercice permettent d'associer le geste au mental afin de **favoriser l'accomplissement du projet** en question.



La première fois, il est préférable d'être guidé par quelqu'un à travers les différentes étapes. Cette personne vous aidera à la mise en place de chaque étape et vous accompagnera au moins jusqu'au premier passage complet de la ligne de temps. Après ce premier passage, chaque parcours de la ligne de temps se fait plus rapidement, de manière totalement autonome. En général 3 à 4 passages complets sont suffisants.

Enfin, notez que les symboles utilisés pour situer les éléments dans le temps peuvent être des objets, des repères déjà présents dans la pièce où vous vous trouvez, ou encore des mots-clés écrits sur des feuilles de papier.



CONSIGNES

1. Choisir un objectif / un projet.

- Choisissez un **projet** ou un **objectif** sur lequel travailler. Identifiez **3 ou 4 ressources** dont vous avez besoin pour le réaliser. Celles-ci peuvent être des états psychologiques, physiologiques, émotionnels, ou encore des qualités, des compétences, etc.).

2. Matérialiser la ligne de temps.

- Imaginez **une ligne de temps au sol** et posez un symbole qui va matérialiser le présent.
- Placez-vous **au niveau du présent** et énoncez votre objectif. Imaginez-vous le passé, derrière vous et riche d'apprentissages. Ensuite, imaginez l'avenir avec les étapes menant à l'aboutissement du projet. Déterminez à quel moment vous avez votre objectif sera atteint.
- **Matérialisez** ce moment sur la ligne de temps (placez un symbole représentant le moment où le projet sera terminé).

3. Visualiser le futur.

- Avancez du présent jusqu'**au moment où votre objectif est atteint**.
- Imaginez que votre objectif est atteint et **vivez pleinement** ce moment (ce que vous voyez, entendez, ressentez, etc.). Vous pouvez fermer les yeux pour visualiser plus facilement la situation.

4. Matérialiser le passé.

- Placez-vous en dehors de votre ligne de temps et trouvez **4 étapes/expériences importantes dans votre passé** qui correspondent aux ressources positives identifiées précédemment. Choisissez celles-ci aussi spontanément que possible. Dated et nommez (avec un mot-clé) ces différentes expériences.
- Posez ensuite les **4 symboles** correspondant à ces expériences sur la ligne de temps, dans l'ordre chronologique. N'hésitez pas à varier le type d'expérience ou leur proximité avec l'instant présent. Il peut par exemple s'agir d'expériences personnelles, professionnelles, de loisir, d'expériences entre amis, en public, solitaires, etc.

5. Parcourir la ligne de temps.

- Placez-vous au niveau de l'étape la plus ancienne et prenez le temps de la revivre par la visualisation, en prenant pleinement conscience de la ressource identifiée pour cette situation. **Parcourez chaque étape/expérience passée** de cette manière en laissant venir spontanément les informations et sensations en rapport avec la ressource identifiée. **Passez ainsi de manière fluide des expériences passées au présent, puis au projet futur**. Restez en contact avec les ressources activées dans chaque situation tout en avançant vers l'avenir. Vous pouvez également vous arrêter sur la ligne de temps entre le présent et le moment où votre projet est réalisé si vous en ressentez le besoin.
- **Sortez physiquement de votre ligne de temps** et revenez quelques instants au moment présent. Interagissez brièvement avec la personne qui vous guide et observez l'endroit où vous êtes. Si vous réalisez l'exercice seul(e), interagissez brièvement avec votre environnement, explorez-le. Il s'agit ici de faire une coupure, d'au moins quelques secondes.
- **Parcourez une deuxième fois votre ligne de temps** du passé vers le futur, jusqu'à votre projet tout en gardant les ressources de chaque expérience passée actives.
- **Parcourez votre ligne de temps une nouvelle fois** en dépassant la réalisation du projet pour vous projeter plus loin dans l'avenir. Les ressources activées peuvent alors s'insérer dans d'autres projets ou étapes importantes, dans un futur plus lointain. Chaque nouveau passage devrait être plus aisé, plus rapide, plus fluide. Ces multiples passages renforcent les effets positifs de la technique.

