

# EXERCICE DE VISUALISATION

Présenté par Geneviève Languillier (AID La Calestienne)

## 1. Source

Cet exercice de visualisation est proposé dans le cadre de la méthode Optra<sup>1</sup>, pour accéder à des éléments de connaissance de soi dont les participants auront besoin par la suite pour leur plan d'action.

## 2. Description

Cet exercice fait appel à l'imagerie mentale afin de faire surgir à l'esprit des images produites par l'imagination, l'intuition et l'inconscient, comme dans le cadre d'un rêve (état modifié de conscience). L'idée est de recourir à l'intelligence de l'inconscient et à la capacité de l'organisme de « savoir » ce qu'il vit et ce qui est bon pour lui. Le formateur guide le processus.

Cette technique est utilisée pour mieux connaître divers aspects de soi, pour stimuler la créativité dans tous les aspects de sa vie, pour comprendre les causes d'un blocage à agir et trouver des moyens de surmonter ce blocage.

L'exercice de visualisation dont il est question ici consiste à visualiser un champ dans lequel le participant cherche un trésor.

Après l'exercice de visualisation en lui-même, un premier temps d'échange a lieu en groupes restreints avant un deuxième temps de partage en grand groupe. Il s'agit alors, pour chaque participant, de qualifier en quelques termes leur recherche, leur méthode et leur ressenti.

## 3. Objectifs

*Selon les termes du référentiel :*

UF1 : RÉALISER UN BILAN PERSONNEL ET PROFESSIONNEL

- > Pouvoir utiliser les concepts de valeurs, compétences, ressources, freins et moteurs.
- > Etre capable d'exprimer ses valeurs, ses centres d'intérêts, ses leviers et freins.
- > Nommer et mettre en lien les éléments de son parcours (scolarité, formations, expériences professionnelles et activités extra-professionnelles).

---

<sup>1</sup> OPTRA est un programme d'insertion professionnelle basé sur le modèle du Trèfle Chanceux. Le Trèfle Chanceux de Jacques Limoges présente, de façon imagée, tous les éléments qui doivent être présents pour optimiser une recherche d'emploi.

- > Etre capable de prendre conscience de ce qui fait avancer, identifier ce qui peut initier le changement.
- > Tirer parti des caractéristiques de l'environnement afin de mettre en oeuvre des actions positives pour soi en tenant compte de ses ressources et freins.
- > Etre en capacité de traduire son expérience en compétences.
- > Etre capable de se (re)connaître des compétences, des ressources, du potentiel (se valoriser).

## 4. Public

Tout public.

## 5. Matériel

Le texte pour mener l'exercice de visualisation.

## 6. Analyse du groupe de travail



*Vous sentez-vous acteur du processus ?*

- ✓ L'enjeu d'un tel type d'exercice n'est pas toujours compris d'emblée. La mobilisation peut être davantage engendrée en amenant l'exercice de manière progressive par l'expression de : « aujourd'hui, je me sens... », aujourd'hui, j'ai réussi... », « aujourd'hui, j'ai envie de... », ...



*Cet outil permet-il de vous considérer, vous valoriser, vous entendre à partir de là où vous vous trouvez ?*

- ✓ Cet outil permet de désamorcer l'effet de désirabilité sociale parce qu'il n'y a aucune réponse « attendue », aucune réponse standard dans ce type d'exercice.



*Cet outil vous permet-il de porter un regard analytique sur votre parcours ?*

- ✓ Ce n'est pas l'objet de cet outil.



*Cet outil favorise-t-il le respect ? Est-il rassurant, sécurisant ?*

- ✓ L'exercice de visualisation peut s'avérer difficile pour certains participants.



*Cet outil ouvre-t-il le champ des possibles, des perspectives positives pour le futur ?*

- ✓ Ce n'est pas l'objet de cet outil.



*Cet outil est-il conçu pour un public spécifique ?*

- ✓ Cet outil est accessible à tout public.



*Cet outil s'appuie-t-il sur le groupe en tant que collectif et facilitateur ?*

- ✓ Non, il peut être utilisé en entretien individuel.
- ✓

*A quel moment utiliser l'outil dans la formation ?*

- ✓ Il est préférable de ne pas utiliser cet outil en début de formation car il est nécessaire qu'un cadre de confiance soit établi au sein du groupe.

*Quels sont les points d'attention relevés pour l'utilisation de cet outil ?*

- ✓ L'animateur ne peut s'improviser dans ce type d'exercice. Il doit l'avoir auto-expérimenté auparavant pour en comprendre le processus. Par ailleurs, le formateur doit toujours avoir le choix de ces outils. Il ne faut pas se lancer dans ce type d'activité si on ne se sent pas soi-même à l'aise avec la démarche proposée. Dans la méthode Optra, il y a toujours un pendant diurne à une activité nocturne, ce qui permet de choisir la méthode avec laquelle nous nous sentons à l'aise.
- ✓ Face à ce qui pourrait émerger dans le cadre de cet exercice de visualisation et dans l'usage même que nous faisons de ce type de « technique », il est essentiel de reconnaître ce qui relève de notre travail et ce pour quoi nous avons des compétences (en fonction de notre formation et de notre expérience), mais également de pouvoir relayer vers le réseau.
- ✓ Ce type d'activité peut être mal accueilli par les stagiaires qui n'en saisissent pas toujours d'emblée l'utilité dans le cadre d'une réflexion relative à leur avenir professionnel.