

Futurisation

Envisager un évènement futur avec confiance

Dès qu'il s'agit d'une situation qu'il ne connaît pas ou dont l'enjeu émotionnel est important, notre cerveau s'affole avec les résultats qu'on connaît : surcharge mental, rumination et flambée émotionnelle.

Dans cette situation, il cherche à créer une image du futur pour lui donner une forme connue. Nous le faisons tous les jours, souvent sans même nous en rendre compte, en visualisant et en répétant mentalement nos rendez-vous importants : une visite chez le médecin, une rencontre, un examen ou une épreuve particulière...

La confiance ça se construit !

Notre exercice repose sur le même mode de fonctionnement à la différence que nous allons le faire sciemment. C'est-à-dire que nous décidons consciemment de nous projeter dans l'avenir, de façon positive et aidante pour nous. La *futurisation positive* nous propose une manière efficace de changer radicalement de perspective et de vivre une situation avec notre plein potentiel.

Prenez le temps et offrez-vous ce cadeau !

Étape 1 : Définir un objectif clair et concret

Personne ne se mobilise si il ne comprend pas le but à atteindre. C'est pareil concernant votre cerveau : vous ne pouvez pas vous rendre dans un endroit que vous ne connaissez pas.

Commencez donc par choisir un de vos objectif – soyez concret et précis. Vous pouvez l'écrire si vous le souhaitez.

- Concret : un examen, une épreuve particulière, un rendez-vous de santé, une rencontre amoureuse... ou conflictuelle, un enjeu professionnel.
- Précis : Où, quand, quoi, avec qui, comment

Étape 2 : Créez un scénario idéal à propos de cette situations

Installez-vous dans un fauteuil confortable, dans un lieu propice à la relaxation et où vous ne serez pas dérangé. Prenez toutes les dispositions pour pouvoir profiter de ce moment et commencez par fermer les yeux.

Imaginez le vécu positif, les sentiments et les bonnes sensations que vous ressentirez une fois cet évènement réussi et terminé. Créez des images qui vous parlent, soyez le réalisateur de votre théâtre intérieur.

Étape 3 : Laissez vous emmener par l'accompagnement audio pour renforcer et ancrer cette visualisation. Et rappelez-vous que votre cerveau apprend des images que vous lui proposez : pour lui cette visualisation est un avant-goût de la situation à venir. C'est-à-dire qu'il va aborder cet évènement d'une manière aussi positive que vous l'aurez indiqué !

Bonne pratique !