Invitation au voyage – en ligne

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **00h00 – Invitation au voyage** | | |
| Les participants sont de préférence assis.  Le formateur invite les participants à rouler des épaules pour se détendre, à s’étirer pour se mettre en condition, à s’assoir confortablement et à éteindre leurs caméras s’ils le souhaitent, puis il commence la méditation guidée.  *« Aujourd’hui, je souhaiterais vous inviter à voyager avec moi, à vous évader depuis votre siège. Vous n’avez rien besoin de faire, c’est très simple, je vais vous guider par la parole. Vous n’avez qu’à m’écouter. »*  *« Je vais vous inviter à vous souvenir de voyages que vous avez déjà faits, à l’étranger ou dans votre pays. Et vous, vous laissez simplement les souvenirs défiler devant vos yeux, vous les observez. Ne forcez rien, observez seulement. Pour que cela fonctionne mieux, je vais vous demander de tous fermer les yeux, et de ne plus porter attention aux autres, de vous concentrer sur vous-même. (Vous pouvez éteindre votre webcam si cela vous met plus à l’aise.) »*  *« Si certaines de mes suggestions ne vous plaisent pas ou si vous ne les comprenez pas, ce n’est pas grave, ignorez-les et reconcentrez-vous sur vos pensées. Nous allons maintenant commencer. Fermez les yeux. Essayez de vous rappeler un voyage que vous avez beaucoup aimé. »*  (Laisser 5 secondes s’écouler)  *« Souvenez-vous du lieu, de votre arrivée : où était-ce ? Qu’avez-vous vu ? Entendu ? »*  (5 secondes)  *« Souvenez-vous des paysages que vous avez vus pendant ce voyage : Comment était la nature ? Avez-vous visité une ville, petite ou grande… »*  (5 secondes)  *« Souvenez-vous du temps qu’il faisait… y avait-il du soleil ? Du vent ? »*  (5 secondes)  *« Rappelez-vous des rencontres que vous avez faites là-bas, des rencontres surprenantes ou chaleureuses… Des moments passés ensemble… Des moments dont vous souvenez encore aujourd’hui. »*  (5 secondes)  *« Maintenant, rappelez-vous du meilleur souvenir que vous avez de ce voyage. Un souvenir qui vous fait du bien quand vous y repensez, quelque chose de joyeux ou de paisible, ou de chaleureux, qui vous donne de l’énergie ou qui vous apaise. »*  (5 secondes)  *« Revivez ce souvenir, comme si vous y étiez. Le lieu où vous étiez …* *Les personnes avec qui vous étiez …* *Ce que vous avez vu là-bas …* *Ce que vous faisiez …* *Pensez à ce souvenir …*  (5 secondes)  « *Quand vous êtes prêt, je vous invite à ouvrir lentement les yeux, à reprendre vous esprits … »*  (5 secondes)  *« Vous pouvez vous secouer un peu les bras, pour vous réveiller. »* |  | 5’ |
| Le formateur propose un petit moment de retour.  Par exemple : *« Comment vous sentez-vous ? Est-ce que quelqu’un a envie de partager son souvenir ? »* |  | 5’ |