



# VISUALISATION POSITIVE

*L'EXERCICE EN 3 ÉTAPES POUR VISUALISER EFFICACEMENT*



Crédit photo : © Sagittaria – Fotolia.com



Cette Fiche Outil est sous **licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification 3.0 non transposé**, ce qui signifie que vous êtes libre de la distribuer à qui vous voulez, à condition de ne pas la modifier, et de toujours citer l'auteur **Mathieu Vénisse** comme l'auteur de ce document, et d'inclure un lien vers <http://www.penser-et-agir.fr>.

## INTRODUCTION

La visualisation positive consiste à se représenter mentalement une situation et à ressentir toutes les émotions et les sensations qui y sont associées.

Contrairement à ce que le terme visualisation peut laisser penser, l'exercice ne se limite pas au seul aspect visuel. Vous devez utiliser tous vos sens : le visuel, l'auditif, le kinesthésique, l'olfactif et le gustatif, que l'on résume sous l'acronyme **VAKOG**.

Remarque : l'exercice suivant est un exercice d'initiation. Il vous permet de constater concrètement les effets physiques d'une bonne visualisation.

Lorsque vous maîtriserez cet exercice, vous pourrez ensuite essayer de visualiser des situations complexes (la réussite d'un projet, un entretien d'embauche, une prise de parole en public, etc.)

Croyez moi, lorsque la vous saurez utiliser correctement la visualisation positive, vous constaterez que les effets sont très puissants.

*Mathieu Vénisse*

---

**Vous souhaitez passer à la vitesse supérieure ? Cliquez ici pour participer gratuitement à la Formation Express (sans aucun engagement)**

## L'EXERCICE EN 3 ÉTAPES POUR VISUALISER EFFICACEMENT

### Étape n° 1 : faites le calme autour de vous et en vous

Tout d'abord, choisissez un endroit calme.

Éteignez toutes les sources de distraction, téléphone, radio, télévision, musique.

Respirez et détendez-vous. Installez-vous confortablement sur une chaise ou dans un fauteuil.

### Étape n° 2 : Visualisez un objet simple

Je vous propose de réaliser cet exercice avec un bonbon à la menthe. Ce n'est qu'un exemple, et vous pouvez aussi choisir un autre aliment, un fruit ou une viande, ou encore un carré de chocolat.

Dans un premier temps, vous allez vous concentrer sur l'aspect visuel de cet objet.

Si je reprends mon exemple, vous voyez un rond. Puis, vous coloriez ce rond de la couleur verte. Imaginez le bonbon en deux puis trois dimensions. Prenez le temps de bien voir sa forme précise, sa texture, s'il est brillant ou mat, s'il est lisse ou avec des rayures.

Y a-t-il une inscription, une marque sur ce bonbon ?

Imaginez ensuite que vous prenez le bonbon dans votre main. Ressentez si sa texture est dure ou molle. Puis lorsque vous ouvrez l'enveloppe qui entoure le bonbon, entendez le petit froissement du papier.

Une fois le papier ouvert, sentez l'odeur qui se dégage.

Est-elle forte ou plus subtile ?

---

**[Vous souhaitez passer à la vitesse supérieure ? Cliquez ici pour participer gratuitement à la Formation Express \(sans aucun engagement\)](#)**

## Étape n° 3 : ressentez toutes les manifestations physiques

Enfin, mettez ce bonbon dans votre bouche. Ressentez son goût, la façon dont il fond sur votre langue.

Quel goût a-t-il ? Sucré ? Acidulé ? Fond-il rapidement ou lentement ?

A ce moment présent, vous commencez peut-être déjà à saliver ou à vous sentir plus détendu.

Si c'est le cas, c'est parfait, car vous ressentez les manifestations physiques de votre visualisation. Il faut vraiment les ressentir comme si vous étiez en train de le manger en réalité.

Votre cerveau ne doit pas faire la différence entre le réel et cet exercice de visualisation.

Si vous ne ressentez pas ces manifestations physiques, peut-être avez-vous été un peu vite ? Ou peut-être que le moment que vous avez choisi n'était pas assez propice ?

Recommencez l'exercice jusqu'à ressentir les sensations physiques.

Une fois que vous serez parvenu à créer ces manifestations physiques en visualisant un objet simple, entraînez-vous avec un autre objet. Petit à petit, vous développerez vos capacités à ressentir et vous pourrez utiliser cet outil sur vos objectifs et vos projets.

---

**Vous souhaitez passer à la vitesse supérieure ? Cliquez [ici](#) pour participer gratuitement à la Formation Express (sans aucun engagement)**

## POUR ALLER (BEAUCOUP) PLUS LOIN

Vous pouvez aller beaucoup plus loin dès aujourd'hui en participant **gratuitement** et à la nouvelle Formation Express de Penser et Agir.

Pour plus d'information, cliquez sur l'image ci-dessous :



Cliquez sur l'image ci-dessus pour découvrir et participer gratuitement à la nouvelle Formation Express de Penser et Agir

- **11 Fiches Action de qualité professionnelle** bourrées de conseils pratiques applicables immédiatement pour aller de l'avant
- 11 vidéos de coaching pour **rebooster votre confiance en vous**
- Votre **carnet de bord** pour vous obliger vous-même à agir
- Ainsi que de nombreuses autres **surprises...** (*beaucoup !*)

---

**Vous souhaitez passer à la vitesse supérieure ? Cliquez ici pour participer gratuitement à la Formation Express (sans aucun engagement)**