

## FICHE OUTIL

# VISUALISATION POSITIVE

Cette technique d'imagerie mentale, issue de la PNL, est un outil puissant pour la préparation mentale, la mise en confiance et la gestion du stress. Elle permet d'appréhender les situations futures avec plus de sérénité.



# VISUALISATION POSITIVE

## FICHE OUTIL

La visualisation positive est une technique d'imagerie mentale, issue de la programmation neurolinguistique (PNL). C'est un outil puissant pour la préparation mentale, la mise en confiance et la gestion du stress, permettant d'appréhender les situations futures avec sérénité.

Visualiser consiste à diriger tes pensées vers des images positives afin de te projeter dans une situation désirable, en intégrant tous ses aspects (personnes, lieu, émotions, sensations).

Cela aide ton subconscient à intégrer cet état positif et à agir naturellement vers l'atteinte de tes objectifs.



# LA MÉTHODE EN 4 ÉTAPES

## 1. Position

Installe-toi confortablement dans un endroit calme où tu ne seras pas dérangé pendant environ 15 minutes. Éteins toutes les distractions (téléphone, télévision, radio).

Pour débiter, tu peux aussi choisir de faire cet exercice juste avant de dormir, en te mettant dans une ambiance apaisante pour favoriser la relaxation.

## 2. Relaxation

Détends-toi en te concentrant sur ta respiration. Si possible, fais une petite séance de cohérence cardiaque ou une respiration SB2 pour te préparer mentalement.

## 3. Situation

Choisis une situation précise à visualiser (par exemple, ta présentation prévue lundi prochain ou un entretien d'embauche). Avoir des détails sur le lieu et les personnes présentes rendra ta visualisation plus réaliste.

Par exemple, tu pourrais te représenter en train d'entrer dans la pièce avec confiance, en serrant la main de ton ou tes interlocuteur(s) et en te présentant avec assurance.

## 4. Création de l'image

Ferme les yeux et imagine cette situation positivement : tout se passe bien et tu es serein(e).

Pense aux détails sensoriels, le son des chaises qui grincent légèrement, l'odeur du café dans l'air, la lumière qui éclaire la pièce...

## Conseils pratiques

- Visualise-toi comme l'acteur central, personnage principal, de la scène.
- Vis cette expérience au présent : ressens la joie d'être là et perçois chaque détail.
- Rends l'image aussi réaliste que possible : observe les couleurs, les objets autour de toi.
- Implique tous tes sens : imagine les sons, les odeurs et les sensations physiques.

## Les bénéfices de la visualisation positive

En vivant ces images dans ta tête, tu éveilles des émotions qui t'aideront à mieux gérer la réalité lorsque tu feras face à cette situation. La visualisation positive augmente ta confiance en toi et fait partie des outils clés pour une préparation mentale efficace.

En intégrant cette pratique dans ta routine quotidienne, tu peux transformer tes pensées et te préparer sereinement à affronter n'importe quelle situation. Ces ajustements devraient rendre votre présentation plus fluide et accessible tout en conservant son contenu informatif.

# TOUTES LES FICHES OUTILS



**FICHE OUTIL DÉVELOPPER MES FORCES**

Cet guide vous propose des suggestions pour exercer et développer chacune des 24 forces de caractère, identifiées par Martin Seligman et Christopher Peterson, au travail et dans la vie de tous les jours.

QUALITÉ DE VIE & BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL 5.3

**FICHE OUTIL PLAN D'ACTION**

Le plan d'action est une liste exhaustive et structurée des tâches et activités à accomplir pour obtenir un résultat ou atteindre un objectif. Qu'il cible un objectif personnel ou professionnel, il peut s'articuler en six étapes.

QUALITÉ DE VIE & BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL 5.3

**FICHE OUTIL ARBRE DE VIE**

L'arbre de vie est une technique narrative qui permet de symboliser la trajectoire d'une personne, l'histoire d'une entreprise ou la genèse d'un projet, en se focalisant sur un certain nombre d'événements-clés : valeurs, forces, compétences...

QUALITÉ DE VIE & BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL 5.3

**FICHE OUTIL IKIGAI**

L'Ikigai est un concept philosophique japonais et, en même temps, une méthode pour trouver du sens à sa vie, en identifiant la zone optimale entre ce qu'on aime, ce pour quoi on est doué et ce qui est utile au monde.

QUALITÉ DE VIE & BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL 5.3

**FICHE OUTIL LIGNE DE VIE**

Cet outil de connaissance de soi permet de représenter graphiquement les moments-clés de son parcours de vie. La ligne de vie aide à prendre du recul sur les succès et à faire le point sur ses réussites et ses échecs.

QUALITÉ DE VIE & BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL 5.3

**FICHE OUTIL ROUE DE LA VIE**

Introduite dans les années 1980 par Paul J. Meyer, planifier du développement personnel, la Roue de la Vie est un outil simple et pratique, qui aide une personne à faire le point sur sa situation actuelle, évalue les domaines-clés de l'existence.

QUALITÉ DE VIE & BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL 5.3

**FICHE OUTIL SCÉNARIO CATASTROPHE**

L'oublié Tim Ferris propose un exercice d'introspection en 3 étapes pour mieux saisir le présent du moment pour répondre à deux questions essentielles et évaluer quelles ne sont pas des possibilités insurmontables qu'il en ait l'air.

ÉQUILIBRE DE VIE & BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL 5.3

**QUESTIONNAIRE FILET DE SÉCURITÉ**

L'évaluation des risques fait partie intégrante de la préparation d'un projet professionnel. Avant de le lancer, il est nécessaire d'analyser les conséquences possibles si le projet n'aboutit pas et de prévoir comment rebondir.

QUALITÉ DE VIE & BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL 5.3

**FICHE OUTIL 7 MERVEILLES DE MA VIE**

Cet exercice en 3 étapes permet de revenir sur les accomplissements, les réalisations, les plus belles années de la vie (ou de la carrière), et de réfléchir aux forces et compétences que tu es mobilisées pour les mener à bien.

QUALITÉ DE VIE & BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL 5.3

**FICHE OUTIL CROYANCES LIMITANTES COMMENT LES DÉCONSTRUIRE**

Les psychologues Hugo Alberts et Lucinda Poole, de l'université de Monastère aux Pays-Bas, ont mis au point un exercice en quatre étapes pour identifier ses fausses croyances et les challenger.

QUALITÉ DE VIE & BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL 5.3

**FICHE OUTIL ZONE DE CONFORT**

La zone de confort est un concept dans lequel l'individu se trouve en situation de maîtrise et de sécurité optimale. Il trouve ses habitudes. Cet espace est rassurant mais peut propice au changement, à l'évolution et aux opportunités.

QUALITÉ DE VIE & BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL 5.3

**FICHE OUTIL LA MARGUERITE**

La marguerite est un outil pratique, élaboré par la conseillère en orientation Géraldine Doucet, pour analyser des postes professionnels sous les aspects : travail, sécurité, faisabilité, compatibilité avec sa situation familiale, etc.

QUALITÉ DE VIE & BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL 5.3

**FICHE OUTIL PLAN D'ACTION**

Le plan d'action est une liste exhaustive et structurée des tâches et activités à accomplir pour obtenir un résultat ou atteindre un objectif. Qu'il cible un objectif personnel ou professionnel, il peut s'articuler en six étapes.

QUALITÉ DE VIE & BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL 5.3

**FICHE OUTIL PITCH DE L'ASCENSEUR**

Cet exercice de communication orale consiste à se présenter et mettre en valeur son projet face à une personne dont le temps est compté. Le pitch doit prendre la durée d'une conversation dans un ascenseur (moins d'une minute).

QUALITÉ DE VIE & BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL 5.3

**FICHE OUTIL ENQUÊTE-MÉTIER**

Mettez auprès des professionnels d'un secteur, l'enquêteur aide à confirmer l'idée qu'on se fait d'un métier avec sa réalité terrain. Elle aide à comprendre ses enjeux, ses difficultés, ses conditions d'accès et son quotidien.

QUALITÉ DE VIE & BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL 5.3

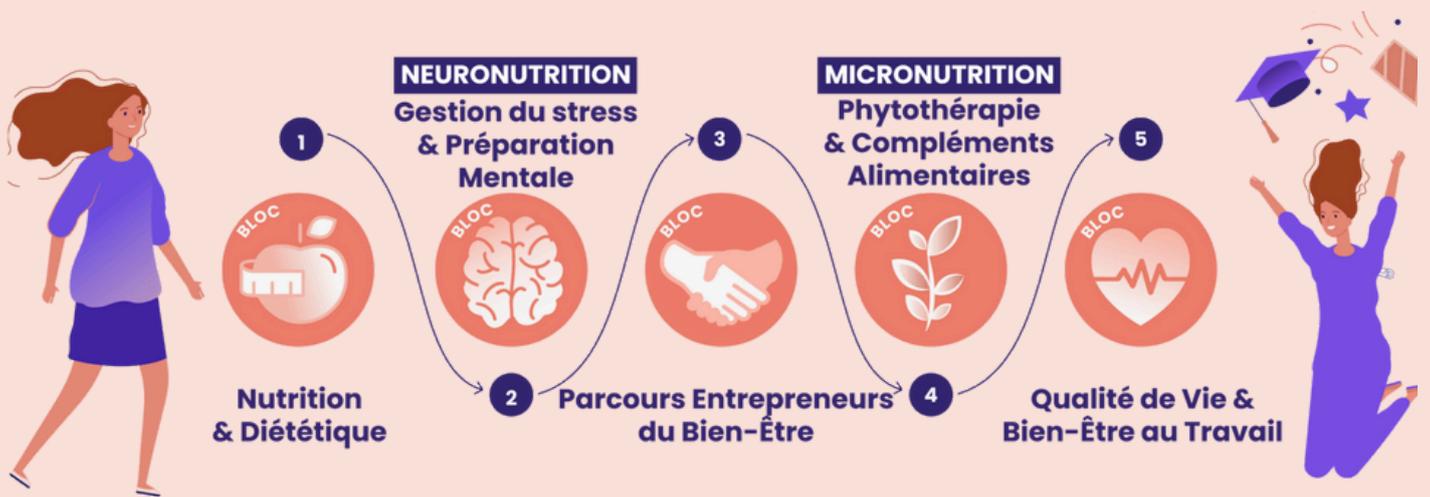
**FICHE OUTIL ESCALIER DE L'AFFIRMATION**

L'escalier de l'affirmation est un exercice favorisant les comportements positifs pour travailler sa confiance en soi. Il a pour but d'augmenter le nombre et la variété de situations dans lesquelles on va avoir l'opportunité de s'affirmer.

QUALITÉ DE VIE & BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL 5.3

Cette fiche outil vous est proposée  
dans le cadre de votre

# PARCOURS NUTRITION PLEINE-SANTÉ



[www.ecole53.fr](http://www.ecole53.fr)