

## Section 8. La nicotine et votre santé mentale

### Activité 8.4



**L'objectif d'apprentissage :**  
Les élèves apprennent des directives générales du processus de visualisation pour soulager le stress et accéder un état d'esprit plus positif.

### Visualisation

1. Lisez le script ci-dessous OU vous pouvez vous préenregistrer. En guidant les élèves tout au long de la séquence, utilisez un ton de voix calme et détendu.
2. Commencez par éteindre la lumière dans votre classe.
3. Expliquez en quoi consiste la technique de visualisation :  
« Les visualisations peuvent rapidement calmer votre corps et détendre votre esprit. Cela peut vous aider à vous relaxer en quelques minutes afin de vous préparer pour la nuit, et peut également être un moyen utile de vous récupérer du stress pendant les moments difficiles. »
4. Demandez, demandez aux élèves de fermer les yeux pendant que vous les guidez au long de la visualisation :

« Dans une position détendue, vous allez utiliser votre voix intérieure et votre imagination pour faciliter à se mettre dans un état profond de relaxation.

Respirez par le ventre et fermez les yeux, en vous concentrant sur « inspirer en paix et expirer le stress ». En autres mots, laissez votre ventre se gonfler et se contracter avec votre respiration. Si vous constatez que vos épaules montent et descendent, vous portez probablement des tensions dans votre corps et vous n'êtes pas en train de respirer d'une manière la plus détendue.

Une fois que vous vous sentez plus détendu, commencez à vous imaginer au milieu d'un environnement le plus relaxant possible. Pour certaines personnes, il peut s'agir de flotter sur une rivière lente ou sur un lac, ou s'allonger sur la plage au soleil avec de la musique douce. Pour d'autres, cela pourrait signifier d'être assis autour d'un feu de camp, au fond des bois, en sirotant du chocolat chaud avec des guimauves.

Vous préférés peut-être vous souvenir d'un moment et d'un endroit où vous vous êtes sentis merveilleux et détendus (un « endroit heureux » de votre mémoire).

Lorsque vous imaginez votre scène, essayez d'impliquer tous vos sens. À quoi cela ressemble-t-il? Comment sentez-vous? Quels parfums spéciaux sont impliqués? Entendez-vous les craquements d'un feu, le mouvement de l'eau ou le gazouillis des oiseaux?

Restez dans ce moment aussi longtemps que vous le souhaitez. Profitez de votre « environnement » et laissez-vous vous éloigner de ce qui vous stresse.

Lorsque vous êtes prêts à revenir à la réalité, comptez à partir de dix et dites-vous que lorsque vous arriverez à « un » vous vous sentirez calme et rafraîchi. »