

Il est important d'avoir
réalisé au moins 1
séance guidée avant

Mon cerveau, ce tricheur ! Petite séance d'initiation



Choisissez dans votre téléphone, sur votre bureau, dans votre souvenir une photo, une image. Celle doit être agréable et correspondre à un moment que vous aimez. Prenez le temps de la regarder, de vous rappeler **OU** c'était, avec **QUI**, **COMMENT** était le contexte, chaleur, couleur, sensations, ce que vous **FAISIEZ** – ou pas (la sieste), vos **EMOTIONS** en lien

- *Installez-vous confortablement, et faites 3 respirations lentes et complètes. Fermez les yeux si possibles, c'est plus facile*
- *Placez la photo devant vous dans votre cerveau (les yeux fermés). Prenez le temps de l'apprécier. Quelles sont les sensations qui viennent ? Qu'est ce qu'il se passe, C'est ou ? Quels sont les pensées qui viennent ? Prendre le temps de sentir et d'explorer ce qui se passe pendant 2 à 5'*

Puis :

- **ELOIGNER** la photo de soi (mentalement), elle diminue, que se passe-t'il ? En quoi ça modifie mes sensations ? Lesquelles précisément ? Se donner le temps de laisser venir, de faire un scan
- **RAPPROCHER** la photo de soi, elle augmente, que se passe-t'il ? En quoi ça modifie mes sensations ? Lesquelles précisément ? Se donner le temps de laisser venir, de faire un scan
- Varier les **COULEURS**, d'abord en les rendant **PLUS VIVES** jusqu'à les rendre **BLANCHE** (sur exposées) que se passe-t'il ? En quoi ça modifie mes sensations ? Lesquelles ? Puis en les rendant **PLUS TERNE**, jusqu'à **SOMBRE, NOIRE** (sous exposée) que se passe-t'il ? En quoi ça modifie mes sensations ? Lesquelles ?
- Rendre l'image **CLAIRE, NETTE et PRECISE**, fixer un détail que se passe-t'il ? En quoi ça modifie mes sensations ? Lesquelles ? puis rendre cette image **FLOUE**, jusqu'à perdre les détails... que se passe-t'il ? En quoi ça modifie mes sensations ? Lesquelles ?
- Modifier les **PROPORTIONS** : essayer **LARGE et ETROITE**, puis **HAUTE et ETROITE**, que se passe-t'il ? En quoi ça modifie mes sensations ? Lesquelles ?
- **PASSER de 2D** carte postale **à 3D** l'image est en relief, que se passe-t'il ? En quoi ça modifie mes sensations ? Lesquelles ? puis faire l'inverse, **REVENIR du relief à la photo**, que se passe-t'il ? En quoi ça modifie mes sensations ? Lesquelles ?
- **TRANSFORMER l'image en FILM**, que se passe-t'il ? En quoi ça modifie mes sensations ? Lesquelles ? et **ACCELERER le film**, que se passe-t'il ? En quoi ça modifie mes sensations ? Lesquelles ? et **RALENTIR le film**, que se passe-t'il ? En quoi ça modifie mes sensations ? Lesquelles ?

Retour et débrief :

Qu'est ce qui c'est passé ou pas passé ? Comment mes sensations ont bougé ?

Qu'est ce que j'apprends sur moi ? Est-ce qu'il y a des points communs avec des situations vécues ?

Quelles sont les sensations confortables / inconfortables ? Qui me mettent en sécurité ?

C'est un jeu pour montrer l'étendue des pouvoirs de notre cerveau et son entraînabilité

