

FICHE IMAGINATION

« Mon
imagination
m'
appartient! »

exercice :

Représenter l'évocation d'un mot, d'un scénario, d'un rêve ou d'un cauchemar.

Ouvrir la porte de son imagination.

consigne :

Je ferme les yeux, je pense à un mot évocateur de sens (la peur, la solitude, l'avenir, etc.) ou à un scénario, un rêve ou un cauchemar qui me préoccupe. A cette évocation m'apparaît une vision, j'imprime cette image mentale et je la restitue.

*

S'ouvrir à la puissance de son imagination.

P

comme

**PHOTO
GRAPHIE
MENTALE**

verbes-clés :

fermer les yeux

écouter

imaginer

voir

restituer