



La rêverie

ou l'échappée belle de l'imagination

« Rêverie, ô cigare invisible du sage ! » Victor Hugo

Le décor :

Me voilà sur une plage, les pieds en éventail devant une étendue d'eau à perte de vue, le ronflement des vagues qui m'enchantent et m'apaise tout à la fois... Je suis dans une montagne avec autour de moi l'infini et ses aspérités, des odeurs plein le nez et le chant des oiseaux pour me raconter des histoires... Bref un contexte si envoûtant et reposant que mon esprit vagabonde, je rêve et je laisse aller toutes ces pensées douces et agréables.

De quoi parle-t-on ?

« La rêverie est une modification de l'état de veille d'un individu sous la forme d'un détachement de courte durée, soudain et généralement involontaire, de l'environnement entourant cette personne, son esprit s'absorbant dans une activité autonome et sans lien avec la réalité du moment.

Promenade intérieure

J'aimerais vous accompagner dans un monde parfois oublié par « manque de temps », « urgence » « recherche d'excellence » « peur du vide », c'est le monde du rêve ou plus précisément de la rêverie.

Le rêve est souvent relégué exclusivement au monde du sommeil et se voit confronté à notre inconscient qui élabore pour nous des images, des contextes, des situations plus ou moins agréables. Le rêve est tout de même dans le langage commun un moment agréable.

Mais la rêverie, ce moment qu'enfant on se construit, qui nous est autorisé un temps mais reproché lorsque l'école et le besoin de résultat pointe le bout de son nez. « Cet enfant a des capacités mais qu'est ce qu'il est rêveur ! » « il paraît être souvent dans la lune » « il est ailleurs »... Mais où partent ces enfants lorsqu'ils sortent du champs du réel ?

Ce temps de la rêverie est une connexion très douce avec soi-même et une déconnexion du réel sans pour autant s'y soustraire totalement.

Installez vous dans un lieu agréable, dégagez vous d'une file d'attente trop longue, échappez vous de tâches ennuyeuses et répétitives... Tant de moments où cette ballade intérieure est une ressource extraordinaire à une connaissance plus fine de soi-même. Ces temps de construction mentale imaginaire sont des ouvertures bénéfiques sur notre capacité d'imagination, sur notre potentiel de

positionnement et sur notre énergie de vie et d'intégration dans notre réel.

Toutes les recherches dans les domaines de la psychologie, de la psychanalyse et des neurosciences démontrent l'intérêt et le bénéfice de cette pratique si évidente dans l'enfance et parfois si compliquée dans notre monde d'adulte.

Passons à la pratique !

L'été et les vacances sont là, donc le temps est élastique (sinon ce ne sont pas des vacances !). Installez vous dans un endroit qui vous est agréable et fermez les yeux, si le paysage est votre source de déconnexion, posez votre regard sur un point fixe de cette jolie photographie et maintenant, laissez votre imagination faire le reste... la rêverie va se construire avec vos désirs physique ou mentaux et surtout ne vous interdisez à rien et lâchez prise... Voilà vous y êtes ? Super, donc vous saurez retrouver ce moment magique avec vous-même dans d'autres temps parfois moins agréables de votre quotidien ! Vous pourrez apprécier la distanciation que cela vous procure dans des événements parfois compliqués à gérer ! Vous connaître et vous accepter toujours un peu plus, c'est le leitmotiv d'une vie... Bel été réparateur à vous tous!

Christine Nadeau
 Psychothérapeute
 Consultante en Entreprise
 Gestion de Crise/Relations Humaines/Formations
50 bd de Strasbourg
83000 Toulon
06 07 80 11 83

Optimisez l'efficacité de votre entreprise avec une solution de gestion simple, collaborative et sécurisée.

Organisation des équipes

- I-MAIL**
Messagerie collaborative
- I-PLANNING**
Agendas partagés
- I-NOTE**
Documents synchronisés

Relation clients

- I-MAILING**
Campagnes de diffusion
- I-ACTIVITÉ**
Gestion de tâches

Gestion commerciale

- I-CONTACT**
Gestion des contacts
- I-GESTCOM**
Suivi de comptabilité

Pour plus d'informations :
 04 94 48 94 57 ou contact@inozis.com