


## Rêverie

 60 minutes

### Objectif

*Encourager les participants à utiliser la rêverie comme une stratégie de repos mental positive, permettant à l'esprit de vagabonder librement afin de stimuler la créativité, de réduire le stress et de rétablir l'équilibre émotionnel.*

### Matériel nécessaire

- Des sièges confortables (chaises, coussins ou tapis)
- Copies imprimées du manuel Mental Rest
- Musique de fond douce ou son d'ambiance (facultatif)
- Papier ou journaux de réflexion
- Stylos ou crayons
- Facultatif : bandeaux ou masques pour les yeux pour aider les participants à bloquer les distractions visuelles
- En option : bougies parfumées ou huiles essentielles pour créer une atmosphère relaxante



### Description de l'outil

Cet outil explore l'art de la rêverie comme pratique intentionnelle de repos mental.

Grâce à des exercices d'imagination guidée, les participants sont encouragés à laisser leurs pensées vagabonder sans structure ni pression, créant ainsi un espace pour des idées nouvelles et un ressourcement mental. Plutôt que de considérer la rêverie comme une distraction, la séance la recadre comme une pause précieuse qui peut favoriser la résolution de problèmes, stimuler la créativité et améliorer le bien-être général.

Les participants repartiront avec une compréhension approfondie de la manière d'intégrer des moments de rêverie à leurs routines pour une restauration mentale continue.



Co-funded by  
the European Union

## Instructions

### 1 - INTRODUCTION (20 minutes)

#### Présenter le manuel

Accordez aux participants le temps de se familiariser avec le manuel et son contenu

#### Focus sur le chapitre Repos mental

Présentez l'importance de la rêverie en tant que pratique et faites savoir aux participants que ce sera l'objectif principal de ce module.

### 2 – Se préparer à la rêverie

Les participants sont encouragés à adopter une posture confortable et à éliminer toute distraction. L'animateur peut tamiser la lumière, diffuser une musique douce ou suggérer de fermer les yeux. Il est rappelé aux participants que l'objectif est de laisser libre cours à leurs pensées, sans jugement ni concentration sur un objectif précis.

### 3 – Exercice de rêverie guidée

L'animateur commence par une courte invite à la relaxation, comme un exercice de respiration, pour aider les participants à relâcher la tension.

Ils sont ensuite guidés dans un voyage imaginaire ouvert, s'imaginant peut-être dans un endroit paisible, imaginant des possibilités futures ou remarquant simplement les formes et les histoires que leur esprit crée lui-même.



## 4 – Réflexion et journalisation

Après l'exercice, les participants ouvrent les yeux et prennent le temps de capturer les pensées, images ou sentiments qui leur viennent à l'esprit. Ils peuvent décrire des liens surprenants, des idées créatives ou des changements d'humeur et de lucidité. L'animateur rassure les participants sur la validité de toutes les expériences, qu'elles soient vives ou subtiles.

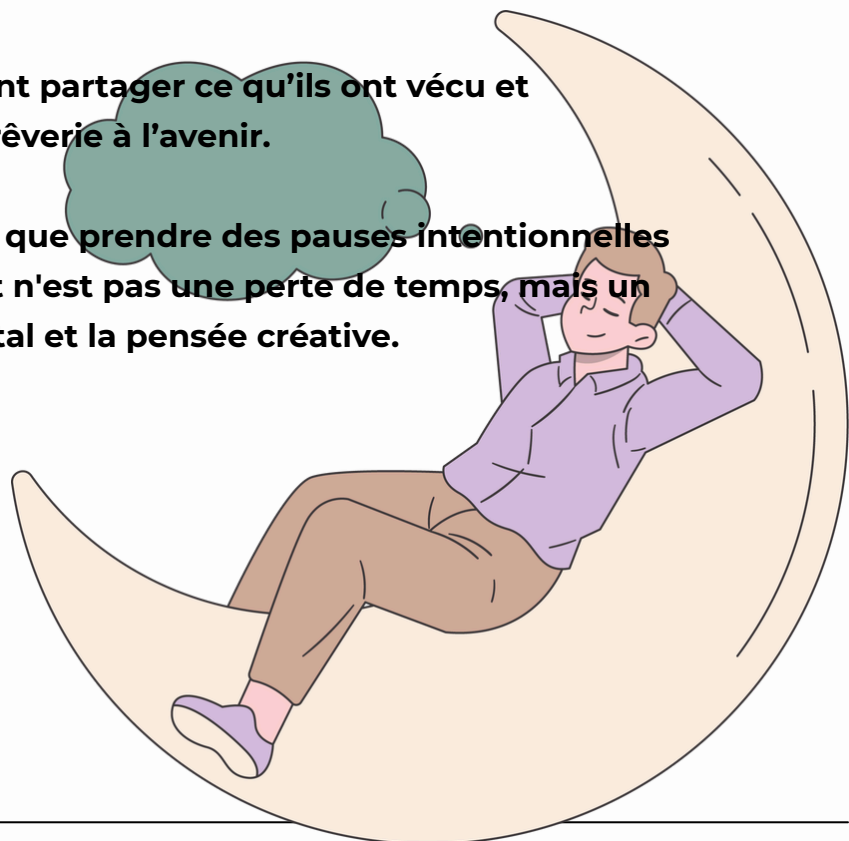
## 5 – Concevoir une routine personnelle de rêverie

Les participants sont invités à identifier quand et où ils pourraient intégrer de courtes séances de rêverie dans leur quotidien. Cela peut être pendant la pause déjeuner, dans les transports ou avant de se coucher. Ils réfléchissent à la manière de créer un environnement, avec un éclairage, des sons et une posture propices à une détente et une ouverture d'esprit optimales.

## 6 – Partage et clôture

Ceux qui se sentent à l'aise peuvent partager ce qu'ils ont vécu et comment ils pourraient utiliser la rêverie à l'avenir.

L'animateur conclut en soulignant que prendre des pauses intentionnelles pour laisser libre cours à son esprit n'est pas une perte de temps, mais un investissement dans le repos mental et la pensée créative.



## Quand les pensées deviennent lourdes...

Parfois, la rêverie fait surgir des inquiétudes ou des pensées négatives. C'est tout à fait normal : cela arrive à tout le monde.

### Ce qu'il faut faire:

- **Remarquez, ne suivez pas : imaginez que vos pensées sont des nuages ou des voitures qui passent. Vous pouvez les remarquer sans vous laisser entraîner.**
- **Déplacez-vous doucement : si une pensée vous semble lourde, essayez de demander :**
- **« Quel est un endroit, une idée ou un souvenir qui semble calme ou intéressant ? »**
- **Laissez plutôt votre esprit vagabonder là-bas.**
- **Créez un espace sûr : imaginez un espace confortable,**
- **un endroit paisible dans votre esprit (une cabane dans les arbres, une plage, une capsule spatiale) où les soucis ne peuvent pas vous atteindre.**



## Questions de réflexion

- Comment vous êtes-vous senti(e) après l'exercice de rêverie ? Avez-vous remarqué des changements dans votre humeur ou votre lucidité ?
- Quelles images, idées ou souvenirs vous sont venus à l'esprit pendant l'exercice ?

**Dans les rêves éveillés, le cœur murmure  
ce que l'esprit oublie d'entendre.**

- Comment pourriez-vous intégrer la rêverie intentionnelle dans votre routine quotidienne ?
- Cette pratique a-t-elle suscité des pensées créatives ou des solutions à des problèmes ?
- Pourquoi pensez-vous que le repos mental non structuré est important pour votre bien-être ?



Site Internet du projet:  
<https://rest7.eu/>

## Partenaires du projet



<https://amadorainova.pt/>



<https://instructionandformation.ie/>



<https://ilksenol.org.tr/>



<https://cdc-lu.org/>



<https://www.ch-e.eu/en/>

**Project number: 2023-1-TR01-KA220-YOU-000152886**



**Co-funded by  
the European Union**

Financé par l'Union européenne. Les opinions exprimées n'engagent que leur auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement celles de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenues responsables.