**IMMERSION SANTÉ 2022 avec Paule Mongeau, M. Ps., psychologue et psychothérapeute, conférencière et animatrice de groupes de thérapie, autrice et éditrice.**

La présente chronique est le second article inspiré du contenu des ateliers offerts lors des trois semaines IMMERSION SANTÉ avec Paule Mongeau, psychologue, au SPA EASTMAN, en 2022.

En vous inscrivant à cette semaine IMMERSION SANTÉ, en plus de bénéficier des services du Spa et de sa Cuisine Tonique extraordinaire, vous aurez l’occasion rare de vivre 7 ateliers en imagerie, dans un objectif de reconnaissance de vos forces intérieures et d’accroissement global de votre santé physique et psychique.

**La puissance des images intérieures**

Bienvenue dans l’univers intriguant et très personnel de votre subconscient. Parfois rationnel, parfois symbolique, le subconscient s’exprime grâce à des images bien particulières. Les rêves en sont un bon exemple. Mais de plus, en tout temps, les êtres humains ont aimé raconter des histoires : des mythes pour tenter de comprendre l’origine de la vie, des contes et des fables pour mettre en scène des personnages de l’entourage (pour en rire ou en tirer des leçons), des paraboles pour saisir le bien-fondé de certaines attitudes à adopter.

Ma proposition est celle-ci : Et si vous, vous glissiez dans la peau d’un personnage d’une autre époque, d’un autre temps, afin d’adopter un nouveau comportement que vous souhaitez intégrer depuis longtemps ? Le personnage sert alors de modèle pour ressentir la pertinence de l’affirmation de soi, par exemple, de la patience, la sagesse, le lâcher prise…

**Un jeu de rôle grâce à une allégorie**

La transe hypnotique favorise l’exercice de ces jeux de rôle, avec l’avantage que le cerveau en comprend les bénéfices dans l’immédiat, car la qualité est vécue comme bonne pour soi. Cet état de bien-être crée des hormones d’attachement ainsi que l’empreinte désirée, la *psychempreinte*.

Comme dans un film, vous deviendrez ce personnage, toujours surprenant dans son apparition bien colorée, mais toujours significatif dans une présence si juste. Dans cette autre époque… c’est comme si vous y étiez !

Dans mon livre *Renaitre par l’imaginaire[[1]](#footnote-1)*, je raconte l’histoire de Jacques (nom fictif) qui désire s’affirmer mais qui craint qu’en ce faisant, il brime la liberté d’autrui. Alors il entre dans la peau d’un personnage du 18e siècle qui s’exprime publiquement, qui est entendu, mais qui a la bonté d’écouter les autres personnes proches de lui. Ainsi tombe toute réticence à l’affirmation de soi, favorisant l’adoption de ce nouveau comportement.

**Simple comme bonjour !**

Comment est-ce possible ? Il s’agit en fait d’entrer dans le jeu de l’imaginaire. Vous entrez doucement dans le labyrinthe de votre imagination en suivant mes suggestions, vous acceptez de regarder toute idée qui surgit, juste parce qu’elle est là, quel que soit votre jugement sur elle. Et la magie s’opère ! N’est-ce pas ainsi que les romanciers écrivent leur livre, en suivant pas à pas les péripéties de leurs personnages dans un récit qui s’impose à eux ?

En imaginaire, tout est possible. Vous ferez le voyage intemporel dans votre bulle ou encore, vous passerez la porte du temps. Puis, entrerez dans la peau du personnage, comme si vous étiez lui ou elle. Une description des vêtements, du lieu, de la hauteur du soleil et hop ! le perso se met en route de telle sorte que vous viviez la qualité d’être au travers de lui ou d’elle. Vous serez invité/e à mettre votre mental sur pause, et à écouter le message que désire vous livrer votre sagesse profonde. Tout cheminement peut s’effectuer dans le plaisir, car n’est-ce pas ce que l’on recherche avant tout, le mieux-être !

**Animation éthique**

J’animerai cette imagerie à partir de mes 40 années d’expérience dans ce domaine. Ayant suivi diverses formations au cours de ces décennies, en Gestalt, en Analyse transactionnelle, en hypnose conversationnelle, en technique de libération émotionnelle, et tant d’autres, j’enseigne maintenant depuis 10 ans afin de partager mes connaissances auprès de mes collègues psys. J’anime également depuis 5 ans des groupes de psychothérapie auprès de personnes ayant développé de la fibromyalgie.

La puissance du subconscient n’a de cesse de m’étonner. Et c’est avec un souhait sincère que vous y trouverez une grande satisfaction que je vous convie à cette rencontre avec vous-même dans le cadre de cette semaine de santé intégrale.

Un esprit sain dans un corps sain, cela n’a jamais été plus accessible que lors de cette semaine IMMERSION SANTÉ au SPA EASTMAN.

1. Mongeau, Paule (2009). *Renaitre par l’imaginaire*. Québecor. [↑](#footnote-ref-1)