

Aperçu des principes et des techniques de l'imagination

L'imagination non seulement donne un aperçu de ce qui anime les gens, elle permet également aux gens d'influencer ce qui les anime de manière organique et créative

Les images intérieures constituent le fondement et les blocs de construction de ce que les gens sont et font. Les gens parlent, pensent et ressentent en images et agissent à partir de leurs images intérieures. Par conséquent, il n'existe aucune méthode psychologique aussi répandue que l'imagination, et ceci dans toutes les cultures. De la préhistoire aux publicités modernes, les images sont utilisées dans les rituels, la médecine, la psychothérapie, l'enseignement, le coaching, le sport, la politique et le commerce.

L'individu est constamment influencé par ses propres images (images de soi conscientes et inconscientes), les images de son environnement et de sa culture. Le fait que les gens utilisent en permanence des images pour décrire des situations et leurs expériences confirme l'importance des images: «Je suis au fond du gouffre »; «C'est comme si j'avais des ailes"; «Cette affaire pue »; «J' ai vécu un enfer»; "Le soleil brille de nouveau".

L'imagination est la méthode la plus puissante pour atteindre la connaissance de soi, pour favoriser le changement et pour trouver l'inspiration. Les changements dans l'imagination influencent la personne (ou un groupe) dans tous les aspects: la perception, l'émotion, la pensée, les processus physiques et les actions concrètes.

L'imagination ne nécessite aucun niveau d'intelligence spécifique, mais demande que la personne soit ouverte à son monde d'images intérieures. Lorsque l'on parvient à obtenir ce contact, on obtient souvent une expérience significative et, après un certain temps, un résultat dans le ressenti, la pensée et l'action concrète.

L'imagination est une des fonctions spontanées les plus influentes de la psyché humaine. C'est le domaine où l'homme est le plus libre.

*“ Vous pourriez me couper les mains et les jambes, me rendre aveugle et sourd ou bien même m'enfermer, mais vous ne pourrez pas dérober mon imagination “
(vieux proverbe taalien).*

L'imagination est la technique du traitement (habile) des images intérieures (savoir, coordonner & transformer).

L' imagination ne concerne pas seulement les images visuelles, elle concerne toute expérience sensorielle intérieure du toucher, de l'ouïe, de l'odorat, de la vue, du mouvement, du ressenti, etc.

Les différentes techniques d'imagination sont:

- a. Observer une image (la personne, l'objet, en tant qu'observateur)
- b. Ressentir le contact avec une image (se rapprocher dans l'imagination, ressentir l'atmosphère, toucher, etc.)

c. Dialoguer avec une image (une conversation «intuitive» avec une image, l'image «parle» comme cela peut arriver dans les contes de fées)

d. S'identifier avec une image (identification avec l'image, l'objet ne fait qu'un avec l'image)

e. L'expression créative: écriture, dessin, peinture, sculpture, photographie, poésie, chant, musique, expression dramatique, jeu, etc. L'utilisation de différentes techniques d'expression approfondit et favorise l'intégration de l'imagination.

f. Sens et compréhension

g. L'intégration de l'image et de l'énergie psychique qu'elle représente (dans le corps et le sentiment)

h. l'application de l'«image» dans la réalité concrète, c'est à dire appliquer l'image d'une manière acceptable et réalisable (objectifs et indicateurs "SMART" *) en la traduisant en actions concrètes, (comportement) dans le contexte de la vie quotidienne (vie privée, travail, etc.).

Pour plus d'articles d'information et de fond: voir www.imaginatie.nl

© J. Taal. School voor Imaginatie ("École de l'Imagination"). 2015

** Objectifs et indicateurs SMART*

- **Spécifique** (anglais : *Specific*) : La spécification de l'action doit être clairement établie. On utilise parfois le terme « Simple » ;
- **Mesurable** (anglais : *Measurable*) : Il doit être mesurable, les indicateurs chiffrés devant être incontestables et reconnus comme tels par le collaborateur ;
- **Accepté** (anglais : *Agreed*) : Il doit être accepté afin d'espérer obtenir un résultat ;
- **Réaliste ou Réalisable** (anglais : *Realistic*) : Il doit être réalisable et ne reposer que sur la motivation du collaborateur ou être réajusté si le contexte change ;
- **Temporellement défini** (anglais : *Time-bound*) : Il doit être inscrit dans le temps, avec une date de fin et éventuellement des points intermédiaires ;