

ID (Image de détente)

INTENTION

L'Image de détente (ID) est une technique de récupération qui peut être utilisée en tant que telle. L'objectif est alors une récupération essentiellement psychologique.

L'ID correspondra aux modalités sensorielles préférentielles : les visuels verront des « objets » (couleur, éléments de la nature, personnages...), les auditifs entendront des musiques relaxantes, des sons agréables, les kinesthésiques ressentiront des sensations de détente (légèreté, lourdeur, coton, bien-être, sérénité...). Certains utiliseront plusieurs canaux sensoriels.

Les différents types d'image détente :

L'Image de Détente peut être uni- ou multi-sensorielle, correspondre à la réalité ou relever de l'imaginaire :

- **uni-sensorielle** : voir une couleur, entendre une musique, sentir une saveur, sentir un parfum ou ressentir une sensation.
- **multi-sensorielle** : situation dans laquelle le sujet voit des objets, des couleurs, des personnages, entend des sons agréables et des musiques, se sent détendu, perçoit des parfums et des saveurs agréables.
- **Image réelle** : souvenir des dernières vacances, d'une partie de cartes dans l'enfance, la couleur préférée, la musique écoutée habituellement pour se détendre, les sensations vécues dans des circonstances agréables.
- **Image imaginaire** : les vacances que vous aimeriez passer au soleil de Polynésie, la maison de vos rêves... Cette image imaginaire peut être constituée de plusieurs images réelles ; par exemple, si une personne apprécie la mer et la montagne, elle peut se créer un paysage avec la mer au pied des montagnes.

PROTOCOLE

- ***** Phase préparatoire*****
 - s'installer confortablement avec l'intention de...(objectif séance)
 - fermer les yeux ou avoir le regard dans le vague,
 - faire sa météo TOP,
 - faire des exercices de respiration contrôlée (relaxante, dynamisante...).
- **Phase de travail** : technique ID
Une fois que le sujet est dans le bon état de détente, on peut commencer les exercices de la technique:
 1. Laisser venir son ID en utilisant le VAKOG (couleurs, musiques, parfums, saveurs, sensations...), le dialogue interne. C'est faire revivre au sujet ses éléments de détente grâce à des suggestions. En séance individuelle, le praticien pourra demander au sujet des précisions concernant son Image afin de la lui décrire le plus concrètement possible, ce qui facilitera la détente, si cela s'avère nécessaire. Cependant, il faudra toujours travailler avec la perspective de rendre le sujet autonome, donc le mieux est d'être le plus rapidement « flou ».
 2. Phrase d'ancrage (si on veut que l'Image de détente soit un signal d'ajustement réflexe de détente).
- **Reprise psycho-physiologique**
Si en adéquation avec l'intention de départ

PRÉCAUTION

Comme toute séance comportant une relaxation, elle devra être réalisée bien avant une activité à cause d'une possible hypovigilance.