

Mon avenir

(texte de visualisation)

Concentre-toi en pensant à tes années futures.

Assieds-toi confortablement, ferme tes yeux, respire bien et relaxe.

Tu as 25 ans, que fais-tu?

As-tu un chum, une blonde? Tu es avec depuis longtemps? Est-ce que tu l'aimes? Es-tu bien avec elle? Que fais-tu dans la vie comme travail? Aimes-tu ton travail? Est-ce que tu fais ton métier uniquement parce que ça te rapporte de l'argent? Est-ce que tu dois prendre ta voiture pour aller travailler? Est-ce loin de chez toi? Est-ce que tu dois te lever de bonne heure pour aller travailler? Est-ce que tu travailles à temps plein? Travailles-tu de nuit, de jour ou de soir? Est-ce que ta blonde travaille? Que fait-elle comme travail? As-tu des enfants? Ils ont quel âge? Est-ce que tu dois aller les reconduire à la garderie le matin?

As-tu une maison? À quoi ressemble ta maison? Est-elle grande?

À quoi ressemblent tes journées? Tu te lèves à quelle heure le matin? Que manges-tu pour déjeuner? Est-ce que tu viens dîner à la maison lorsque tu travailles ou tu manges au travail? Qu'est-ce que tu manges? Le soir, quand tu reviens, es-tu fatigué de tes journées de travail? Raconte-moi ta soirée avec tes enfants, ta blonde ou ton chum, que faites-vous?

Quel est ton meilleur souvenir au niveau du travail?

Nous allons bientôt revenir au moment présent.

Quand tu es prêt, tu peux ouvrir tes yeux.