

Équipe de possibilités

MARDI

30 MAI 2023

SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC

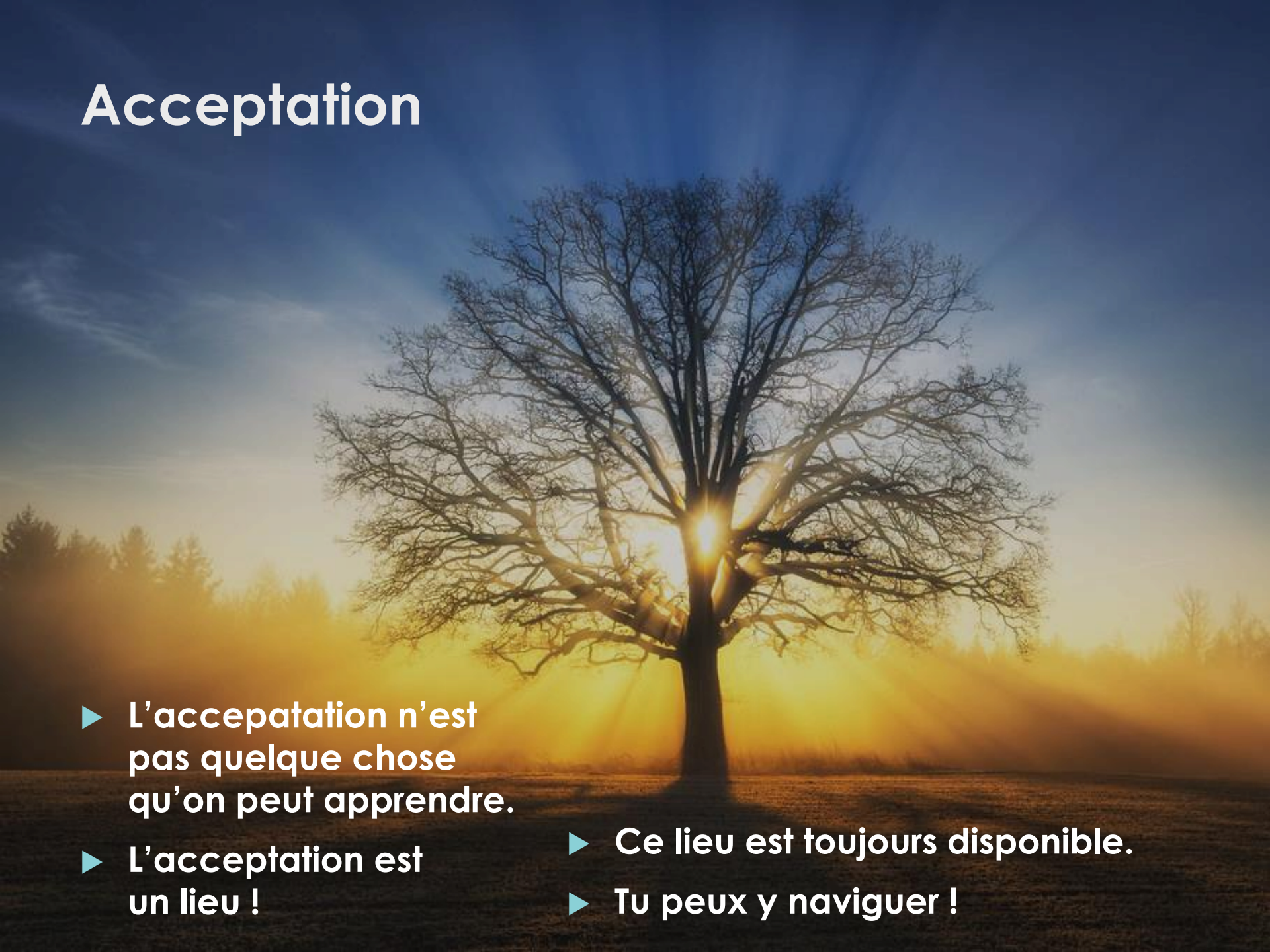
Rive-Sud



Promouvoir. Soutenir. Outiller.



Acceptation

- 
- ▶ L'acceptation n'est pas quelque chose qu'on peut apprendre.
 - ▶ L'acceptation est un lieu !
 - ▶ Ce lieu est toujours disponible.
 - ▶ Tu peux y naviguer !

Vacuité



- ▶ La non-acceptation se manifeste en forme de tensions physiques, pensées et émotions.
- ▶ En élargissant, nous pouvons naviguer dans un espace plus vaste que les dimensions de notre corps physique.
- ▶ C'est un lieu énergétique où règne la vacuité, la paix intérieure.

Mousse au chocolat



- ▶ Nous pouvons comparer les tensions physiques de la non-acceptation avec un chocolat très dense et lourd. C'est difficile à digérer.
- ▶ En apportant l'air paisible de la vacuité dans les parties tendues, nous créons un mousse au chocolat qui devient léger.

Expérimentation-1

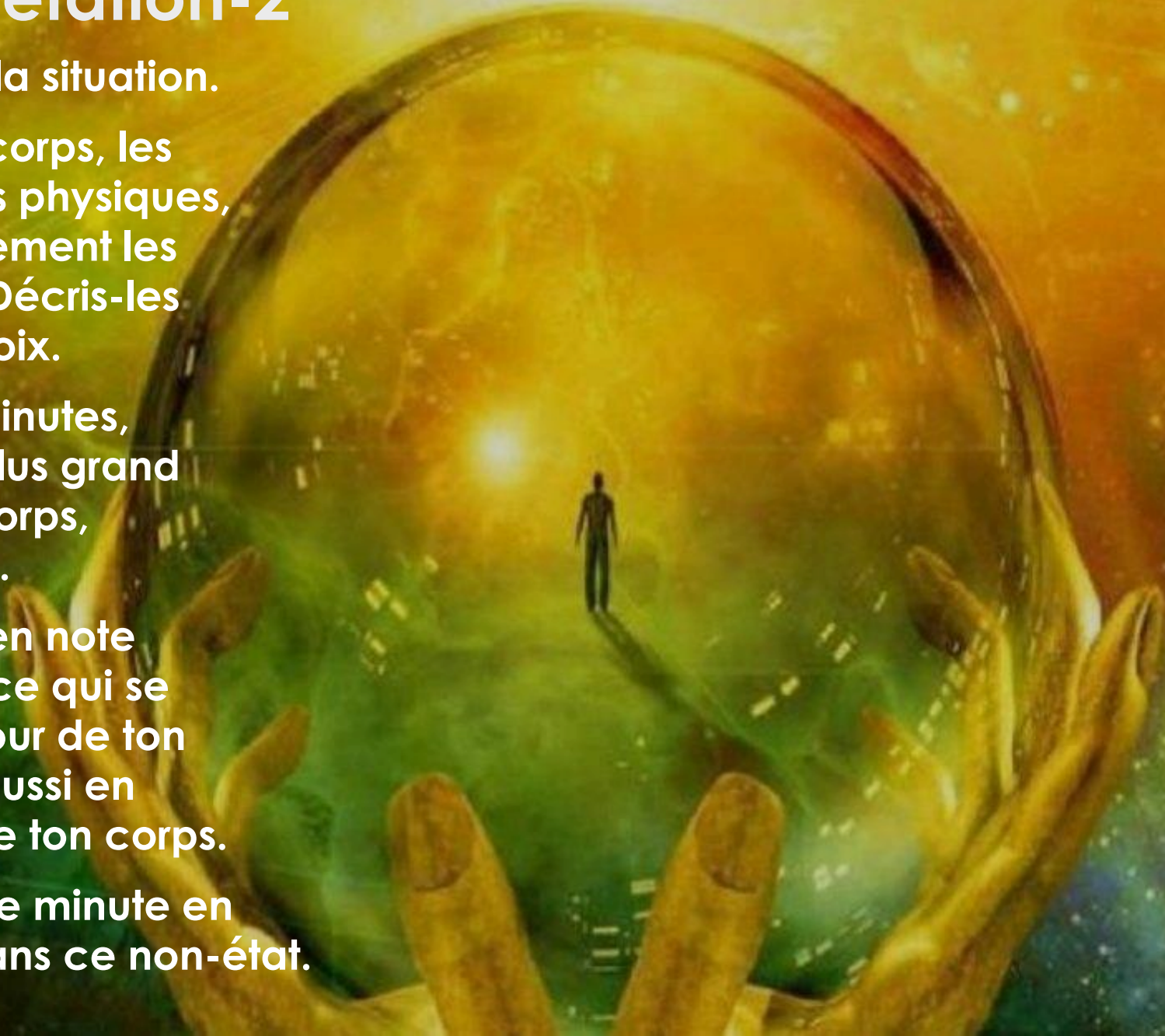
Note une ou plusieurs situations où tu as des difficultés d'accepter, p.ex. :

- ▶ un comportement ou un trait de caractère de toi-même,
- ▶ un comportement ou un trait de caractère de quelqu'un d'autre,
- ▶ une situation personnelle,
- ▶ une situation dans le monde comme la guerre, l'injustice,
- ▶ etc.

Expérimentation-2

Rentre dans la situation.

- ▶ Note ton corps, les sensations physiques, spécifiquement les tensions. Décris-les à haute voix.
- ▶ Après 2 minutes, deviens plus grand que ton corps, élargis-toi.
- ▶ Prends bien note de l'espace qui se crée, autour de ton corps et aussi en dedans de ton corps.
- ▶ Prends une minute en silence dans ce non-état.





- ▶ **L'acceptation est une fonction naturelle de notre corps énergétique.**



- ▶ **Ainsi, notre corps regagne son fonctionnement inné.**
- ▶ **Notre corps nous regarde pas.**



- ▶ **Notre chemin se déploie naturellement, pas par pas.**
- ▶ **Nous n'avons pas besoin de connaître le chemin pour le parcourir à la perfection.**

Copyleft !

Tous droits donnés !

Veillez partager et copier tout ce qui vous inspire dans ce document.

Veillez mentionner **Santé mentale Québec Rive-Sud** et **Possibility Management** comme source.

Merci !



SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC
Rive-Sud
Promouvoir. Soutenir. Outiller.