

# Équipe de possibilités



**MARDI**

**21 FÉVRIER 2023**

SANTÉ  
MENTALE  
QUÉBEC

Rive-Sud



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

# Diriger son attention

- ▶ Ton attention est ta ressource la plus importante parce que c'est l'atout essentiel que tu peux diriger à ta manière.

- ▶ Si tu n'utilises pas ton attention, quelque chose d'autre l'utilise !
  - ▶ Si quelque chose d'autre a ton attention, elle possède ton énergie, parce que où ton attention va, ton énergie suit.

A hand is holding a camera lens, showing the internal elements and the view through the lens. The background is a blurred landscape of a lake and mountains under a blue sky with clouds.

# FOCUS

Il existe deux types d'attention :

- ▶ Attention de point
- ▶ Attention de champs



# Attention divisée

- ▶ Il est aussi possible de diviser son attention et avoir ton attention sur plus d'une chose à la fois.
- ▶ Par exemple, tu peux conduire une voiture, écouter la radio, regarder des gens sur le trottoir, gratter ton nez et faire tes plans pour la journée en même temps.



## Expérimentation-1 (en plénière)

Prenez un objet dans vos mains ou choisissez quelque chose où placer votre regard :

- ▶ Regardez-le pendant 90 secondes avec l'attention de point.
- ▶ Puis, pendant 90 secondes avec l'attention de champ.



## Expérimentation-1 (suite)

Puis, divise ton attention :

- ▶ Dirige une partie sur ton centre,
- ▶ une autre partie sur ton ressenti et
- ▶ laisse une partie sur l'objet que tu regardes.

# Expérimentation-2

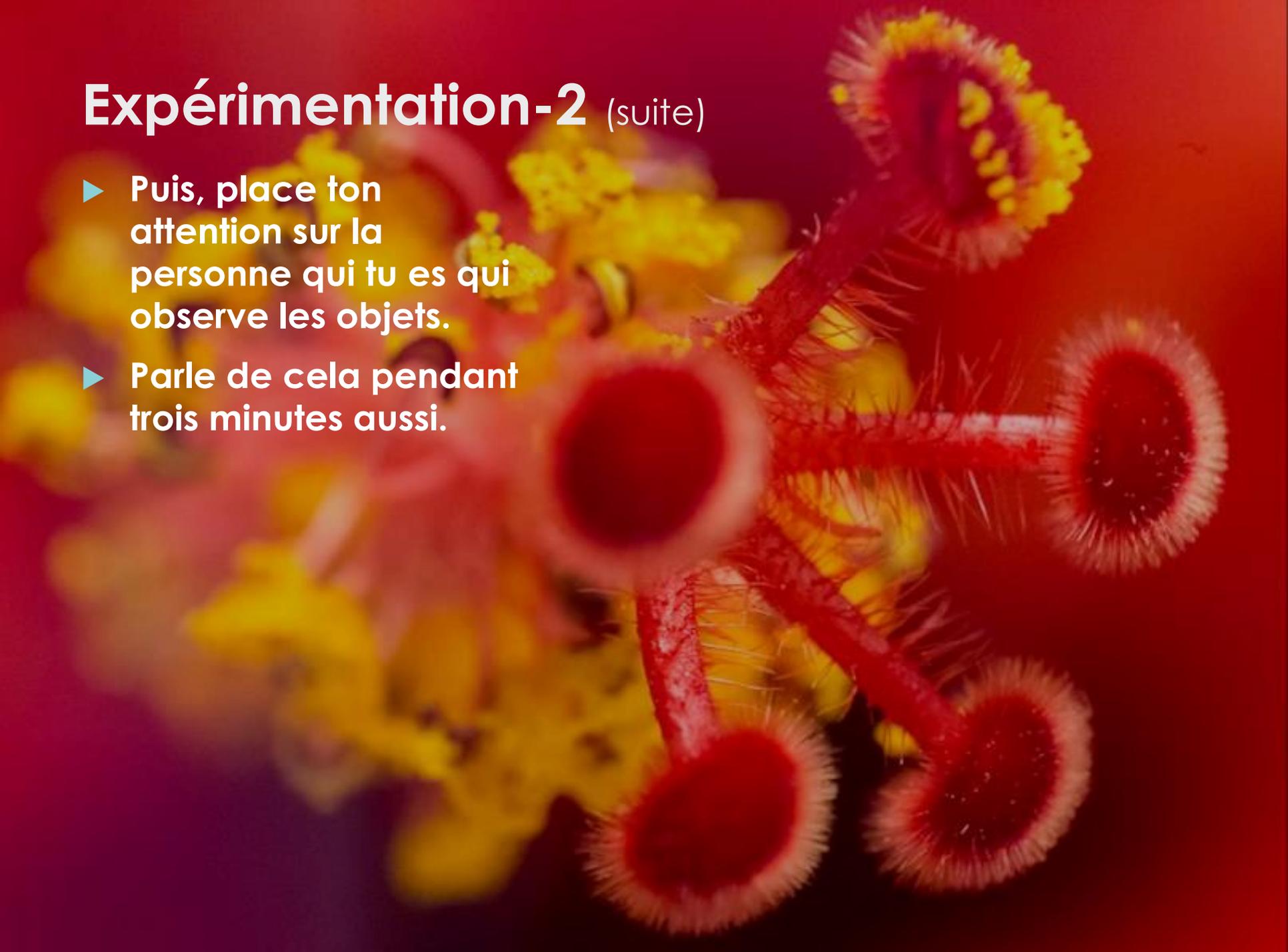
Choisi un problème, un défi, une décision à prendre, une douleur ou une autre préoccupation, présente ici et maintenant.

- ▶ Parle pendant trois minutes de cette préoccupation avec **l'attention de point**.
- ▶ Puis, parle pendant 3 minutes de cette préoccupation avec **l'attention de champs**.



## Expérimentation-2 (suite)

- ▶ Puis, place ton attention sur la personne qui tu es qui observe les objets.
- ▶ Parle de cela pendant trois minutes aussi.



# Posséder son attention !

- ▶ Accorder de l'attention à ton attention crée une nouvelle qualité d'attention.
- ▶ Enfin, c'est TON attention.
- ▶ Reprendre ton attention est le premier pas vers la reprise de ton autorité.



# 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 Spark-7** comme source.

Merci !



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