

SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC



Rive-Sud

Promouvoir. Soutenir. Outiller.



Équipe de possibilités

MARDI

28 FÉVRIER 2023



Expérimentation-1

En sous-groupe, posez-vous la question :

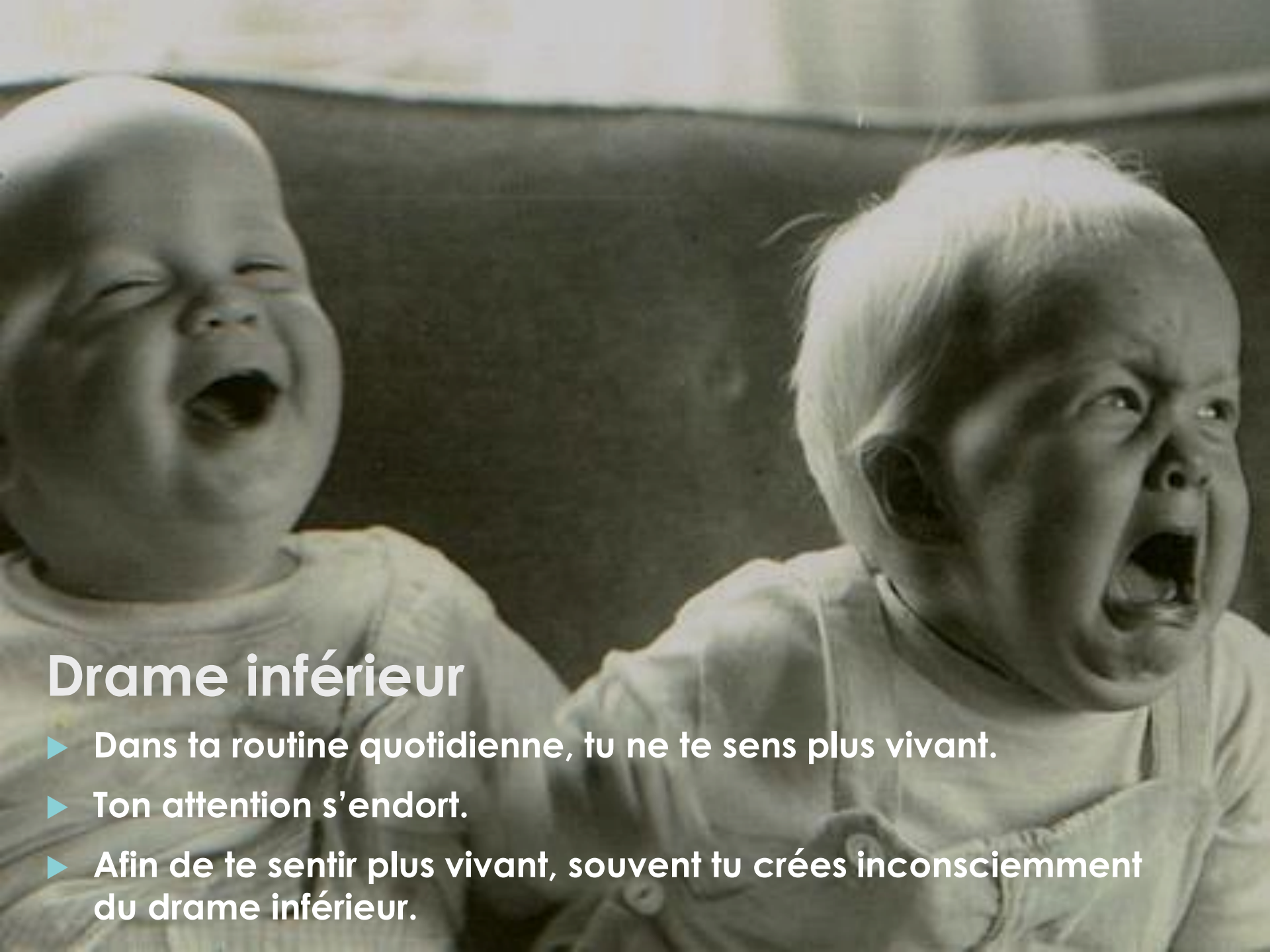
- ▶ Qu'est-ce qui augmente mon attention ?
- ▶ Faites une liste !

Exemples

- ▶ Douleurs, blessures
- ▶ Sensations physiques fortes
- ▶ Une action inhabituelle
- ▶ Sentiments, émotions
- ▶ Danger et urgence

- ▶ La nature
- ▶ Nouveauté, l'inconnu
- ▶ La relaxation après un accomplissement
- ▶ Le moment après une prise de conscience
- ▶ Faire des expérimentations





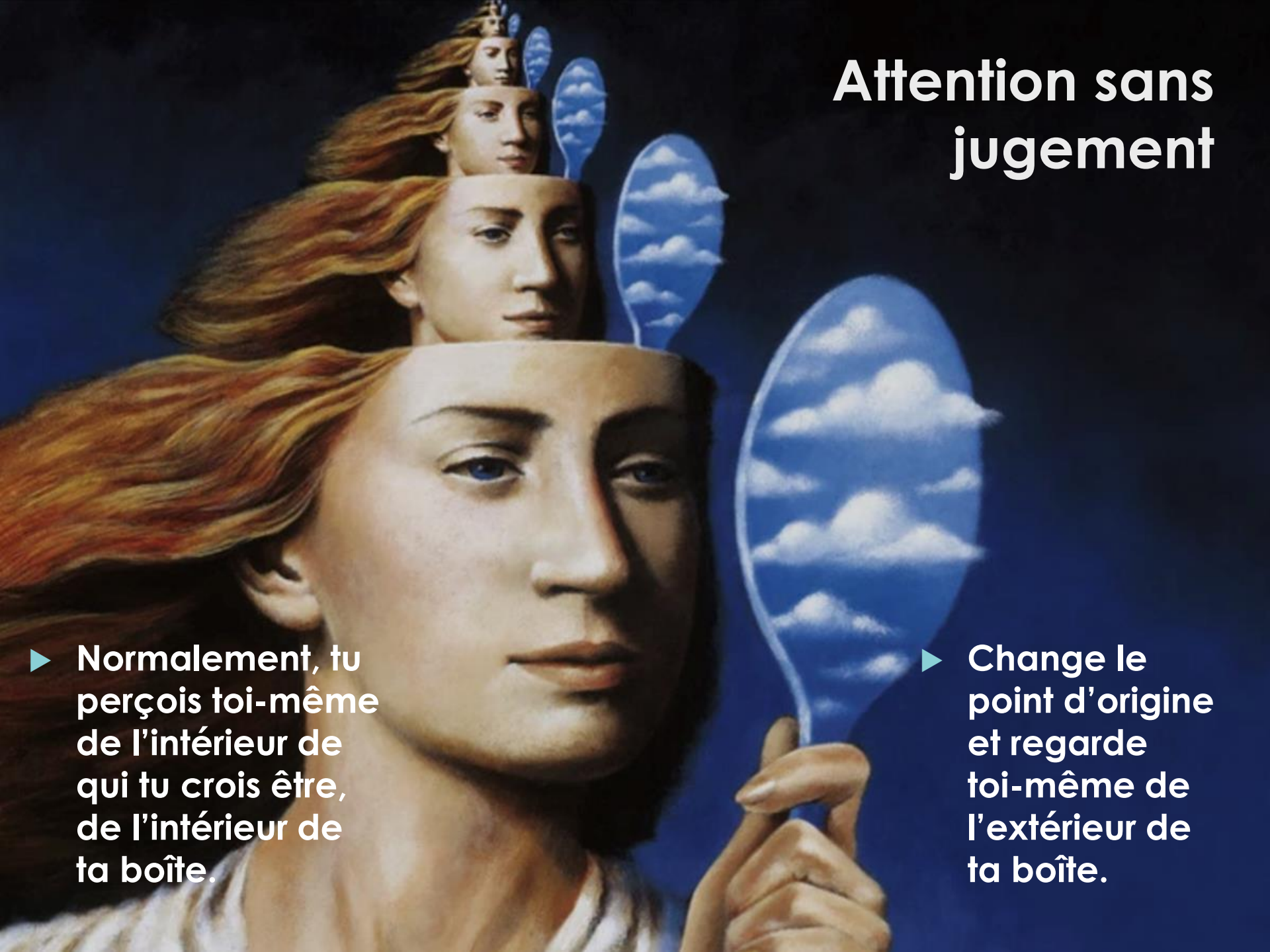
Drame inférieur

- ▶ Dans ta routine quotidienne, tu ne te sens plus vivant.
- ▶ Ton attention s'endort.
- ▶ Afin de te sentir plus vivant, souvent tu crées inconsciemment du drame inférieur.

Attention sans jugement

► Normalement, tu perçois toi-même de l'intérieur de qui tu crois être, de l'intérieur de ta boîte.

► Change le point d'origine et regarde toi-même de l'extérieur de ta boîte.



Attention sans intervention

- ▶ **Observe-toi comme si tu étais un acteur, une actrice dans une pièce de théâtre.**
- ▶ **Laisse la pièce se dérouler SANS intervenir.**



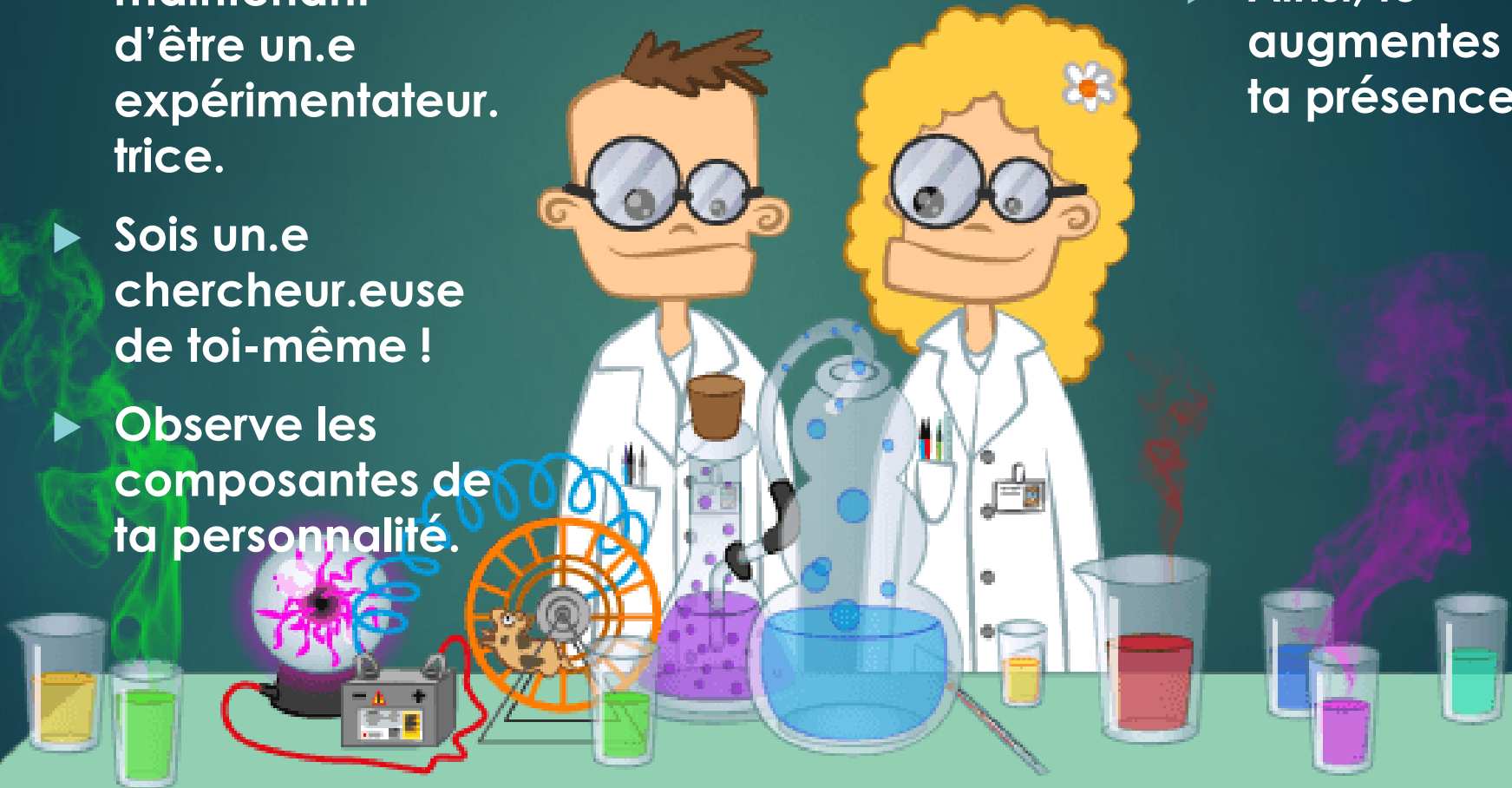
Expérimentation-2

- 
- ▶ Choisi un comportement que tu n'aimes pas chez toi.
 - ▶ Nomme-le !
 - ▶ Maintenant, décris ton comportement comme si tu étais une personne inconnue.
 - ▶ Sois étonné, en admiration, émerveillé en te regardant agir.

Augmenter son attention

- ▶ Décide ici et maintenant d'être un.e expérimentateur.trice.
- ▶ Sois un.e chercheur.euse de toi-même !
- ▶ Observe les composantes de ta personnalité.

- ▶ Ainsi, tu augmentes ta présence.





L'attention non-volitve

- ▶ **Seule l'attention non-volitve crée de la transformation.**
(Jean Klein)

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.