

SANTÉ  
MENTALE  
QUÉBEC

Rive-Sud



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

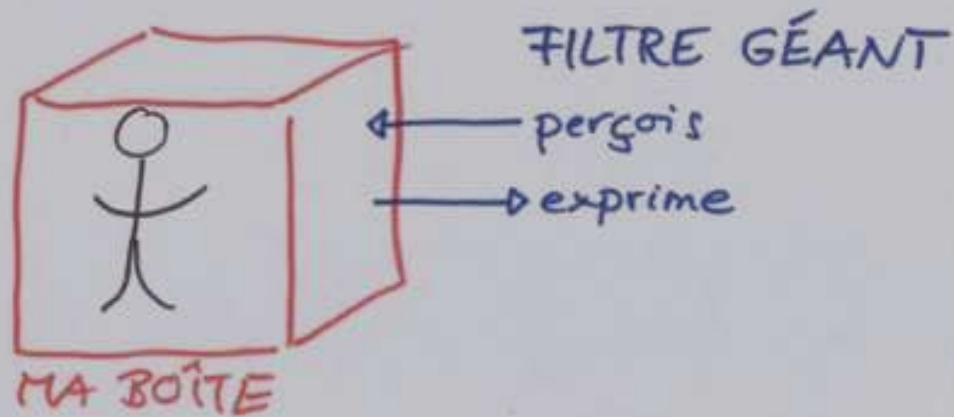


# Équipe de possibilités

MARDI,

5 OCTOBRE 2021

vaste potentiel illimité



## Boîte

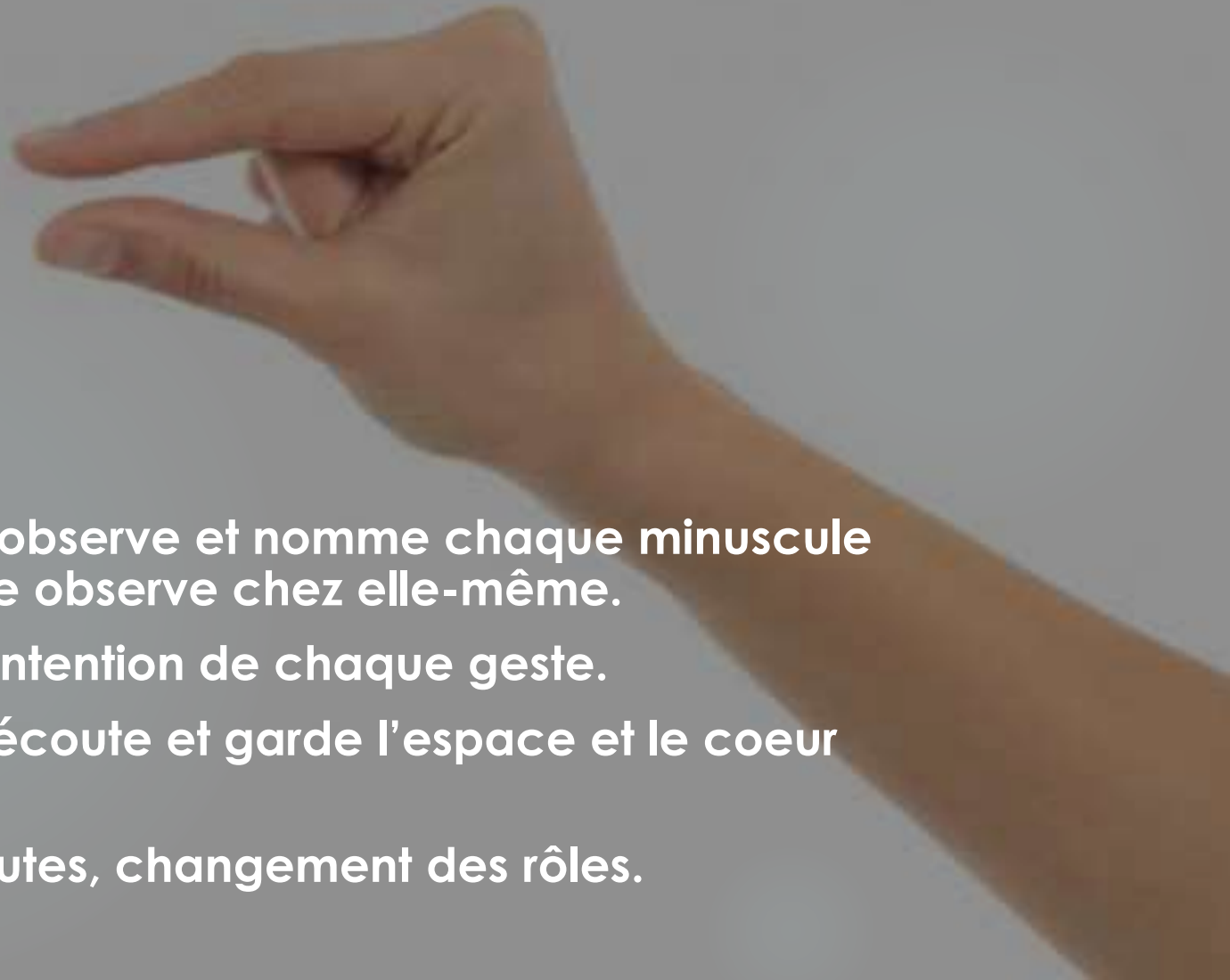
- ▶ J'ai une boîte.
- ▶ Je ne suis pas ma boîte.
- ▶ Les autres ne sont pas leur boîte.

# Boîte et Gremlin

- ▶ La boîte est une machine, un robot, un filtre. Elle répond d'une manière automatique avec des programmes prévisibles.
- ▶ Le Gremlin est la partie vivante. Il est une intelligence creative, capable de garantir la survie de la forme, même dans des circonstances hostiles.
- ▶ La boîte est une creation du Gremlin.



# Exercice-1



- ▶ En dyade :
- ▶ Personne **A** observe et nomme chaque minuscule geste qu'elle observe chez elle-même.
- ▶ **A** nomme l'intention de chaque geste.
- ▶ Personne **B** écoute et garde l'espace et le coeur ouvert.
- ▶ Après 5 minutes, changement des rôles.

# Exercice-2



- ▶ Personne **A** note quand elle veut faire une geste.
- ▶ **A** nomme l'intention **AVANT** l'exécution de la geste.
- ▶ Puis **A** fait la geste et décrit l'effet dans ses cinq corps.
- ▶ Personne **B** écoute avec tout son coeur.
- ▶ Après 5 minutes changement des rôles.

# Exercice-3

- ▶ Personne **A** note quand elle veut faire une geste.
- ▶ **A** nomme l'intention **AVANT** l'exécution de la geste.
- ▶ Si c'est une geste de la boîte, **A REFUSE** de faire la geste et fait rien ou l'opposé de cette geste.
- ▶ **A** décrit l'effet dans son corps émotionnel.
- ▶ Personne **B** écoute avec tout son coeur.
- ▶ Après 5 minutes changement des rôles.



# Exercice-4

- ▶ Pendant une journée, observe les automatismes de **la boîte des autres** (tes proches, tes voisins, tes ami.e.s, tes collègues etc.)
- ▶ Identifie **leurs** « boutons ».
- ▶ Pendant une autre journée, observe les automatismes de **ta propre boîte**.
- ▶ Identifie **tes** « boutons ».



# 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 !

