

# Équipe de possibilités

MARDI

28 DÉCEMBRE 2021



SANTÉ  
MENTALE  
QUÉBEC

Rive-Sud



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

# Exercice-1

en plénière

- ▶ Qu'est-ce que j'aimerais vraiment **faire** dans ma vie ?
- ▶ Scannez l'univers entier.
- ▶ Laissez libre cours à votre imagination pendant quelques minutes.
- ▶ Notez au moins trois choses.



# Exercice-2

en triade

**A** choisi une chose ! **B** pose les questions suivantes à **A**.

**C** note les réponses de **A** :

- ▶ Quelle est la chose que tu aimerais faire ?
- ▶ Qu'attends-tu exactement avant de faire cela ?
- ▶ Qu'attends-tu d'entendre, de voir ou d'avoir ?
- ▶ Qu'attends-tu de savoir ou de ressentir ?





## Exercice-2 (suite)

en triade

- ▶ Qu'est-ce qui doit changer chez toi ?
- ▶ Qu'est-ce qui doit changer chez les autres ?
- ▶ Qu'est-ce qui doit changer dans le monde ?
- ▶ Qu'est-ce qui doit changer avant de pouvoir vivre pleinement ?
- ▶ De quoi penses-tu avoir besoin avant de pouvoir commencer ?



# Nos préalables

- ▶ Nous pensons que nous devons **être en colère** avant de montrer nos limites avec nos enfants, notre conjoint ou nos voisins.
- ▶ Nous pensons que nous devons **être désespérés** avant de demander ce dont nous avons besoin.
- ▶ Nous pensons qu'il ne faut **pas avoir peur** avant de pouvoir monter sur scène.
- ▶ Nous pensons qu'il faut **connaître les gens** avant de pouvoir leur demander de l'aide ou leur demander de s'impliquer dans nos projets.
- ▶ Nous pensons que nous devons avoir du **temps libre**, un **espace ouvert** et la bonne **formation** et le bon **matériel** avant de pouvoir être créatif.
- ▶ Nous pensons que nous devons **savoir ce que nous faisons** ou avoir des **assurances de succès** avant de pouvoir commencer.
- ▶ etc.





# Nos préalables (suite)

- ▶ Nous pensons que nous devons nous sentir **enthousiaste, inspiré, non déprimé, aimant, joyeux, acceptant, ouvert, heureux, positif** (ou les contraires) avant de passer à l'action.
- ▶ C'est notre Gremlin qui crée ces préalables afin de garantir que rien change.



# Nos préalables

(suite)

- ▶ Nous attendons que les conditions soient remplies au lieu d'aller de l'avant et de vivre comme nous voulons vivre.
- ▶ C'est être **victime des circonstances**.
- ▶ C'est la **procrastination**.
- ▶ Notre âme sait que nous nous sommes emprisonnés dans des murs de **conditions fictives**.







**Nous n'avons pas besoin d'avoir un sentiment spécifique avant de faire quelque chose de spécifique.**



## Exercice-3

en plénière ou  
en dyade

**Dites à haute voix :**

- ▶ « Ici et maintenant, j'abandonne mes préalables : ... »
- ▶ Lisez toute votre liste devant des témoins.





Art by Gala Orlon

## Exercice-4

en dyade

Bonnes  
résolutions

- ▶ Choisissez maintenant **trois pas concrets** pour réaliser à ce que votre âme aspire !



# 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-066** comme source.

Merci !

