

SANTÉ  
MENTALE  
QUÉBEC

Rive-Sud

Promouvoir. Soutenir. Outiller.



Équipe de  
possibilités

MARDI

27 DÉCEMBRE 2022

# La mémoire



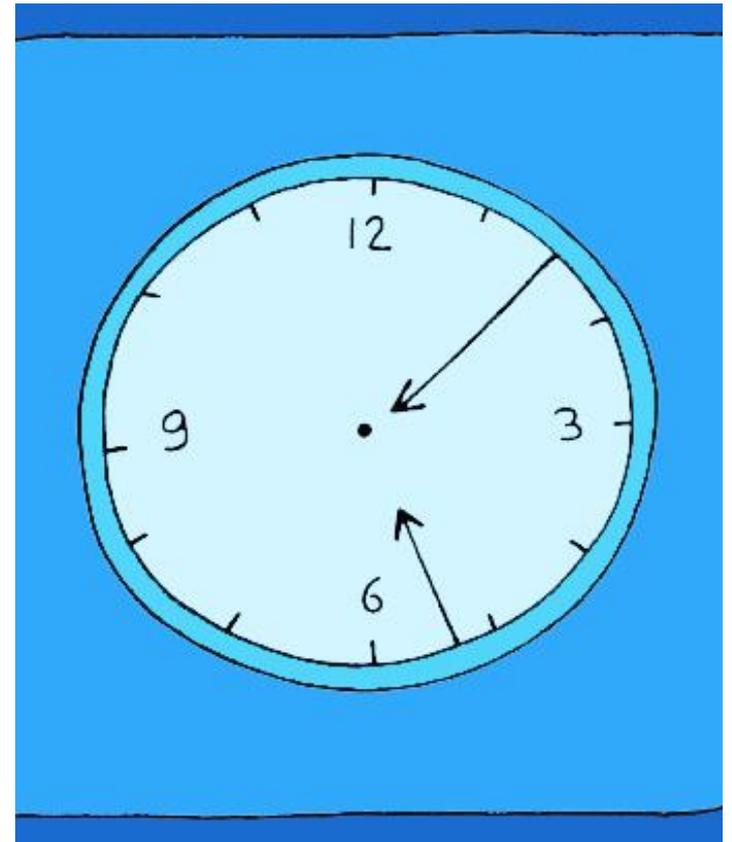
**La mémoire est  
une fonction du  
mental**

- **Quand j'apporte mon passé au moment présent, je vais ré-agir.**
- **Ainsi, je crée une répétition dans le futur.**

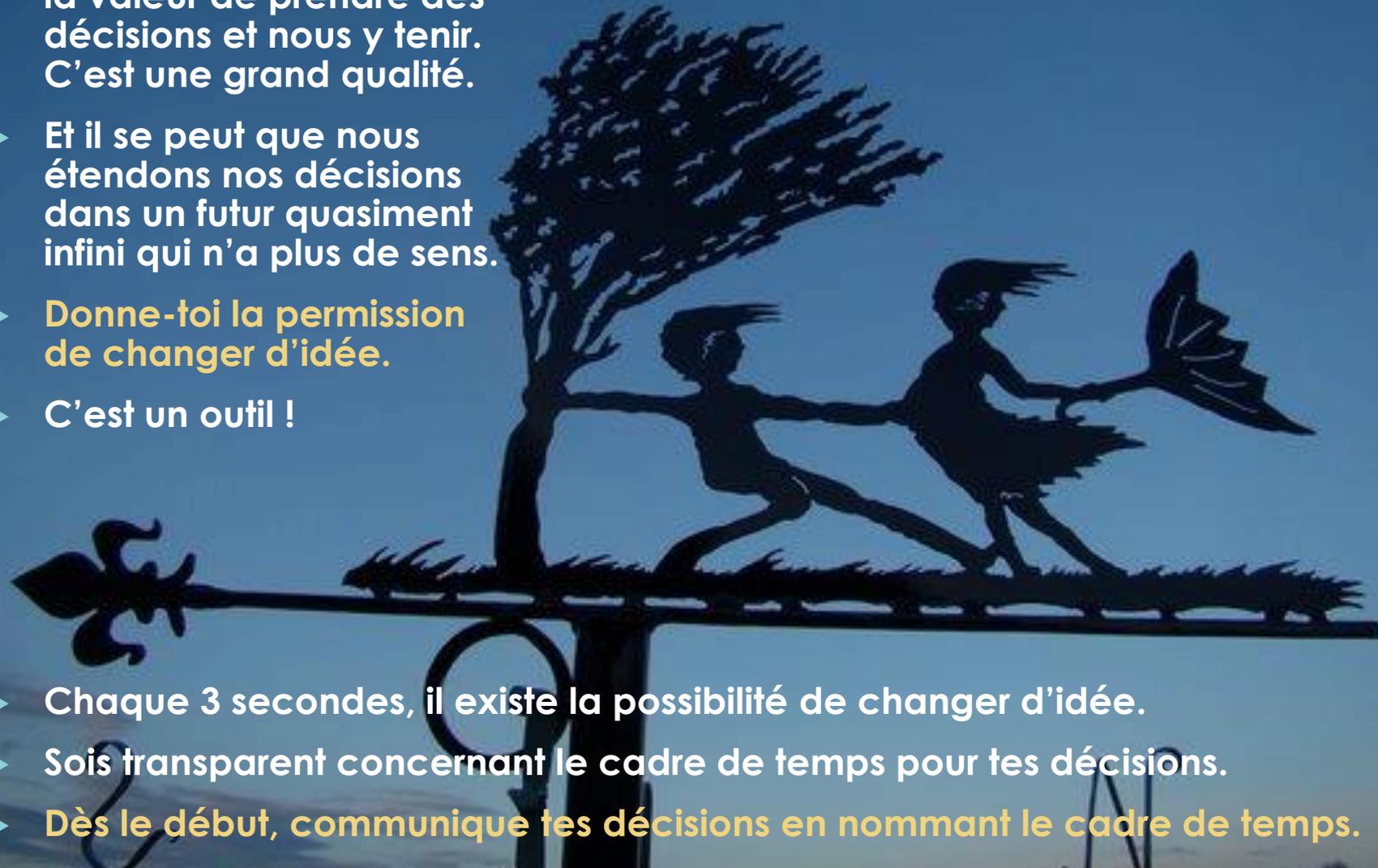
# Le moment présent

Le « maintenant » est un espace de 3 seconds ce qui correspond à une respiration !

- Chaque perception parle du moment présent.
- Chaque décision qui suit la perception concerne le moment présent.
- Chaque 3 secondes, j'ai la liberté de changer d'idée ou pas.



# La permission de changer d'idée

- ▶ Nous avons été élevés avec la valeur de prendre des décisions et nous y tenir. C'est une grand qualité.
  - ▶ Et il se peut que nous étendons nos décisions dans un futur quasiment infini qui n'a plus de sens.
  - ▶ **Donne-toi la permission de changer d'idée.**
  - ▶ C'est un outil !
- 
- A silhouette of a tree and two children on a branch against a blue sky. The tree is on the left, and the children are on the right, one holding a large butterfly. The scene is set against a clear blue sky.
- ▶ Chaque 3 secondes, il existe la possibilité de changer d'idée.
  - ▶ Sois transparent concernant le cadre de temps pour tes décisions.
  - ▶ **Dès le début, communique tes décisions en nommant le cadre de temps.**

# Fusil de voix



- ▶ Nomme à voix haute chaque phrase de ton état « parental », p.ex. « Tu ne fais rien correctement ! »
- ▶ Puis, utilise ton fusil de voix ... « **BANG** » !
- ▶ Apprécie le silence après.
- ▶ Répète au besoin.

# 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.