

SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC



Rive-Sud

Promouvoir. Soutenir. Outiller.



Équipe de possibilités

MARDI,

28 SEPTEMBRE 2021



Comment vas-tu ?

- ▶ Comment vas-tu dans ton **corps physique** ?
- ▶ Comment vas-tu dans ton **corps intellectuel** ?
- ▶ Comment vas-tu dans ton **corps émotionnel** ?
- ▶ Comment vas-tu dans ton **corps énergétique** ?
- ▶ Comment vas-tu dans ton **corps archétypique** ?

Les cinq corps

- Le **corps physique** nous informe des sensations physiques.
- Le **corps intellectuel** nous informe des pensées.
- Le **corps émotionnel** nous informe du ressenti et des émotions.
- Le **corps énergétique** nous informe de l'énergie et de l'intention.
- Le **corps archétypique** nous informe de la connexion avec les forces universelles.



Une bouchée

- ▶ Prenez trois minutes pour mâcher une bouchée
- ▶ Faites l'expérience avec vos cinq corps.



Une émotion jugée « désagréable »

- ▶ Choisissez une émotion : **la peur**, **la colère** ou **la tristesse**.
- ▶ Connectez à cette émotion une situation ou plusieurs situations que vous avez vécues.
- ▶ Restez 5 minutes avec cette émotion et faites l'expérience dans vos cinq corps.



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.