

SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC



Rive-Sud

Promouvoir. Soutenir. Outiller.



Équipe de possibilités

MARDI,

23 NOVEMBRE 2021

Exercice-1

en plénière

Trouve plusieurs situations où tu ressens l'urgence de comprendre ou de savoir !

- **Note-les !**
- **Choisi une pour la suite de l'exercice !**



Exercice-1 suite en dyade



Vérifie dans tes cinq corps l'effet de cet urgence de comprendre !

- **A** a 3 minutes pour scanner ses 5 corps.
- **B** est le gardien d'espace.
- Puis, prenez 1 minute dans laquelle **B** offre de la retroaction à **A**.

Changement des rôles !



Comprendre versus non-comprendre

- ▶ Quand nous suivons l'urgence de « devoir » comprendre, nous réduisons notre (bien)-être sur ce que nous comprenons.
- ▶ Ainsi, nous percevons la vie en dehors de notre monde « compréhensible » comme stressante, inconfortable et non sécuritaire.



Êtes vous d'accord que nous comprenons
beaucoup moins que nous comprenons ?

Alors, familiarisons-nous avec le non-comprehensible !

Exercice-1

suite en tryade

**Déclare : Je suis
d'accord de ne pas
comprendre !**

- **A** declare son consentement.
- Puis, **A** vérifie de nouveau l'effet sur ses 5 corps pendant 3 minutes.
- **B** et **C** sont les gardiens d'espace.
- Puis, prenez 1 minutes de partage.

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 !

