

Équipe de possibilités

MARDI

8 FÉVRIER 2022



SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC

Rive-Sud



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Confiance

- ▶ Faire confiance n'est pas un sentiment.
- ▶ Faire confiance est une décision.
- ▶ Nous pouvons arrêter d'attendre qu'un sentiment de confiance mythique surgisse en nous. Cela n'arrivera pas.
- ▶ Nous ferons confiance seulement lorsque nous choisissons de faire confiance.



Scénario-1

- ▶ Après une mauvaise expérience avec une personne, nous souhaitons de ne pas répéter cette expérience.
- ▶ Nous créons l'histoire que **cette personne n'est pas DIGNÉ de confiance**, et nous nous dédions à trouver des **preuves** pour soutenir cette histoire.
- ▶ Parfois, nous décidons d'une manière plus générale : **« Je ne fais pas confiance aux autres. »**



Scénario-2

- ▶ Peut-être, nous avons eu une expérience avec nous-même que nous ne souhaitons pas répéter.
- ▶ Le résultat est que nous créons l'histoire : **je ne suis pas DIGNE de confiance**, et nous nous dédions à trouver des **preuves** pour soutenir cette histoire.
- ▶ Nous décidons : « **Je ne me fais pas confiance.** »



Nouvelle décision

- ▶ Sans être naïf, nous pouvons prendre nos responsabilités avec une nouvelle décision. Si l'ancienne décision était : « Je te ne fais pas confiance. », la **nouvelle décision** est :

« Je me fais confiance de prendre soin de moi-même autour des autres. »

- ▶ Si l'ancienne décision était : « Je ne me fais pas confiance. », la **nouvelle décision** est :

« Je me fais confiance de prendre soin de moi autour de moi-même. »



Exercice-1 en dyade

A choisi quelqu'un en qui il n'a pas confiance.

B garde un espace grandement ouvert et aimant.



- ▶ Remarque et partage comment ton histoire de méfiance t'infiltrer et contamine ta perception de la réalité,
- ▶ comment ta méfiance te force à trouver des preuves qui te donnent des raisons de te méfier de cette personne,
- ▶ comment ton histoire te force à ignorer en même temps l'abondance d'évidences contraires.

Ensemble, prenez conscience du **mur** qui s'installe énergétiquement dans l'espace.

Exercice-1 suite



- ▶ A prend la nouvelle decision, soit :
- ▶ « Je me fais confiance de prendre soin de moi-même autour de cette personne. », soit
- ▶ « Je me fais confiance de prendre soin de moi autour de moi-même. »
- ▶ Maintenant, fais confiance à ta décision ET prend soin de toi autour de cette personne / de toi-même.
- ▶ Imagine et partage qu'est-ce que ça change.

Ensemble, prenez conscience du changement de l'énergie dans l'espace.

Exercice-2 à la maison



- ▶ Tu n'as pas besoin d'annoncer à la personne ta nouvelle décision.
- ▶ Tous ce dont tu as besoin, c'est de te souvenir de ta décision lorsque tu penses à cette personne ou quand tu interagisses avec elle
- ▶ Note le moindre changement qui se produise en conséquence de ta nouvelle décision.

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-18** comme source.

Merci !

