

# Équipe de possibilités

MARDI

31 JANVIER 2023

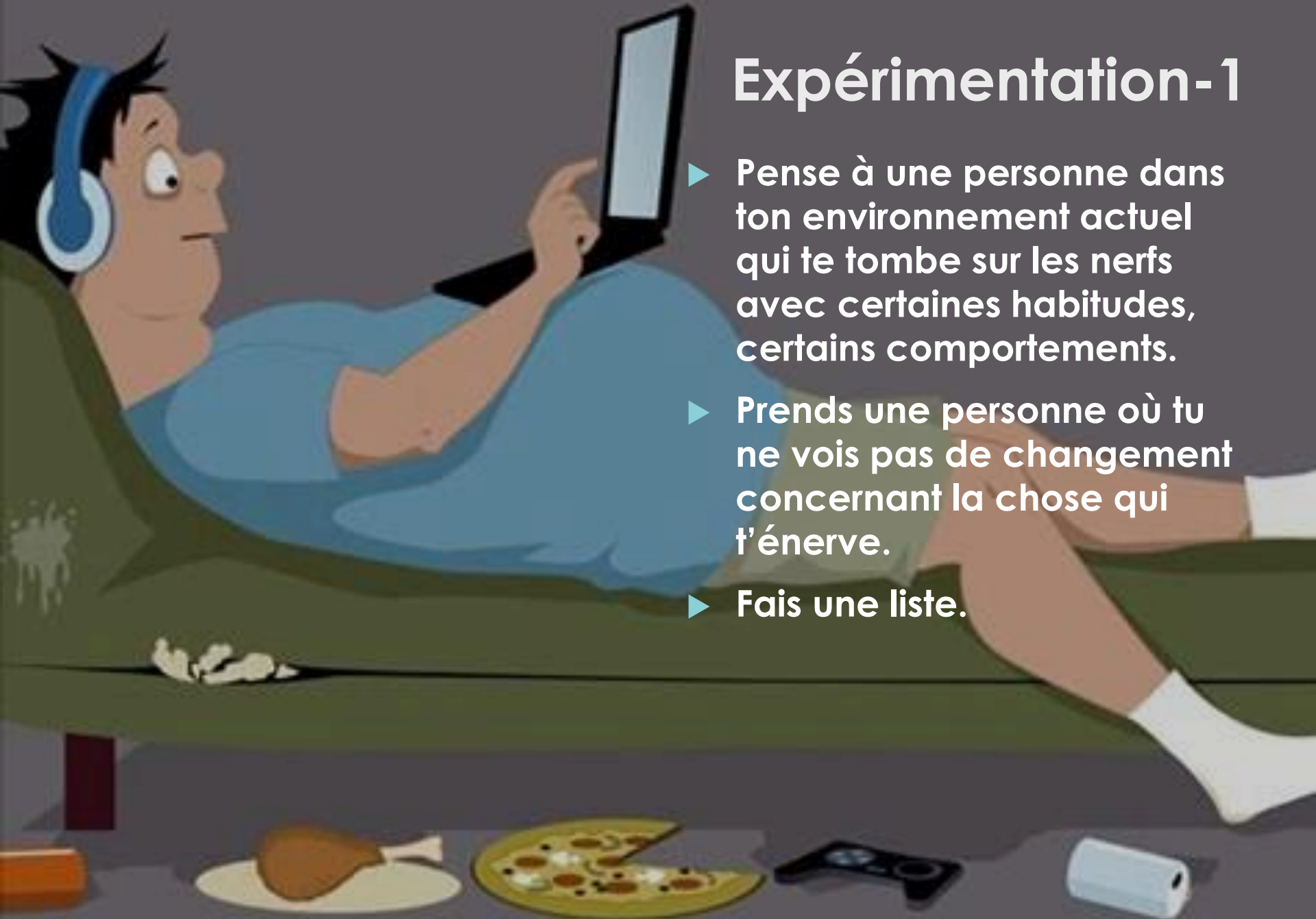


SANTÉ  
MENTALE  
QUÉBEC

Rive-Sud



Promouvoir. Soutenir. Outiller.



# Expérimentation-1

- ▶ Pense à une personne dans ton environnement actuel qui te tombe sur les nerfs avec certaines habitudes, certains comportements.
- ▶ Prends une personne où tu ne vois pas de changement concernant la chose qui t'énerve.
- ▶ Fais une liste.



## Exemples

- ▶ Mon mari m'interrompt quand je parle à quelqu'un d'autre.
  - ▶ Mon mari me critique souvent.
  - ▶ Mon mari m'engueule.
- 
- ▶ Mon mari pense pour moi sans vérifier si ses hypothèses sont correctes.

# Expérimentation-1 (suite)

A décrit un comportement dérangeant d'une manière neutre.

Puis, pose-toi les questions suivantes :

- ▶ Qu'est-ce qui t'énerve au juste ?
- ▶ Quel est l'effet sur toi ?
- ▶ Comment tu réagis quand cela arrive ?
- ▶ Quelle valeur est touchée ?
- ▶ Quelle croyance de ta part se cache derrière ton énervement ?

# Expérimentation-2

Imagine-toi que c'est toi qui as **engagé** cette personne si « réfractaire » au changement.

- ▶ Quelle sont les qualités que ton âme cherche à t'enseigner à travers cette personne ?
- ▶ Commence chaque phrase avec : « **J'ai engagé cette personne parce que je veux apprendre ...** »
- ▶ Sois vigilant à ne pas te mettre en position de victime ni à jouer au héros.



# Exemples

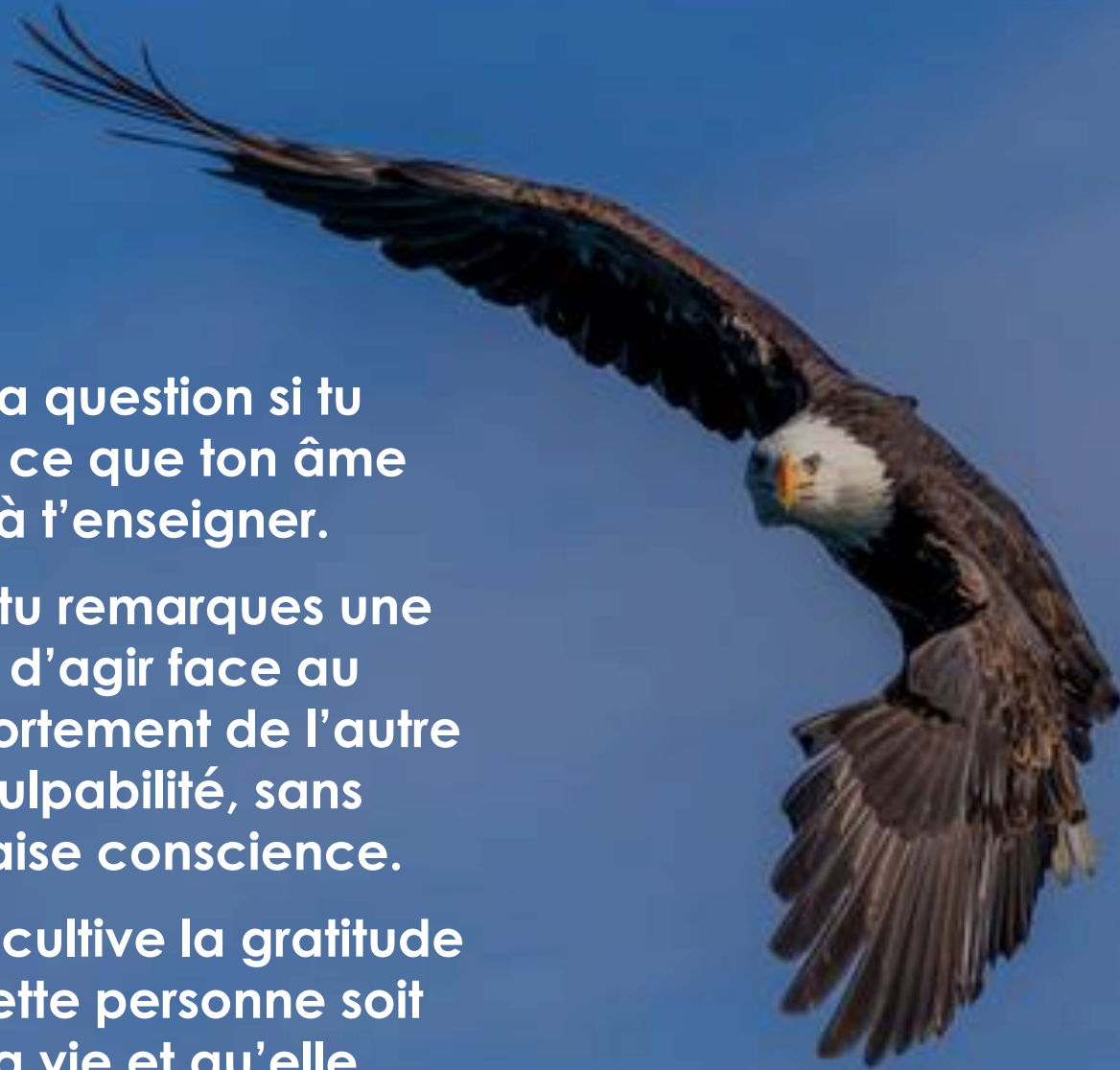
J'ai engagé mon mari pour apprendre de

- ▶ - devenir indécidable.
  - ▶ - trouver et avouer la vérité dans ses reproches.
  - ▶ - utiliser le tissu rouge.
  - ▶ - découvrir mon intégralité immuable.
  - ▶ - retrouver mon innocence.
- 
- ▶ - laisser aller les ressentiments.
  - ▶ - laisser aller les attentes.
  - ▶ - renoncer à essayer de changer quelqu'un.
  - ▶ - devenir totalement sans défense.

# Contrat au-delà

Pose-toi la question si tu as appris ce que ton âme cherche à t'enseigner.

- ▶ Si oui, tu remarques une liberté d'agir face au comportement de l'autre sans culpabilité, sans mauvaise conscience.
- ▶ Sinon, cultive la gratitude que cette personne soit dans ta vie et qu'elle comble son contrat au-delà.



A photograph of a hand in a grey sweater reaching down towards a hand in the water. The background is a misty, sunlit landscape with mountains and trees. The text is overlaid on the right side of the image.

# **Tout est à ton service !**

- ▶ **Chaque instant est au service de ton développement.**
- ▶ **Chaque personne dans ta vie est au service de ton évolution.**
- ▶ **Chaque geste de quelqu'un, que tu l'aimes ou non, sert ta libération.**
- ▶ **Vois-le !**



# 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.