

Équipe de possibilités

SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC
Rive-Sud

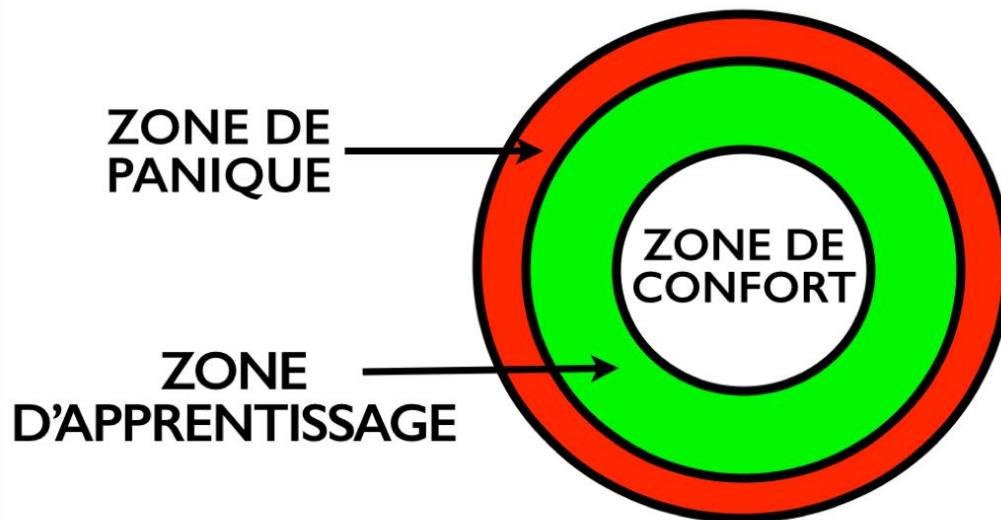


Promouvoir. Soutenir. Outiller.

MARDI
14 FÉVRIER 2023



Notre séjour quotidien



Qu'est-ce qui se passe dans les différentes zones ?

- ▶ **Zone de confort** : repos, ressourcement, arrêt, ennui, « sécurité »
- ▶ **Zone d'apprentissage** : sentiment de peur, vitalité, évolution, apprentissage, croissance
- ▶ **Zone de panique** : peur envahissante, fermeture, fuite ou batailles, séparation, « dissociation »

La zone magique

- ▶ L'être humain possède un vaste potentiel illimité, **notre zone magique**.
- ▶ Ce potentiel éclate lorsque tu te trouves par exemple dans une situation d'urgence.
- ▶ Tu peux apprendre à connaître et naviguer ce potentiel en te rapprochant de ta peur, en te déplaçant à ta borne.
- ▶ Nous sommes tous et toutes des magiciens et des magiciennes inexpérimentés.
- ▶ Temps d'expérimenter !



Notre séjour à la borne

- ▶ Bouge-toi à ta borne.
- ▶ Familiarise-toi avec ta peur.
- ▶ Reste-là !
- ▶ **Deviens un ouvrier, une ouvrière des bornes !**



Les portes à la borne

À la borne, il y a des

- ▶ portes arrières
- ▶ portes latérales
- ▶ portes d'entrée

Souvent, nous ne sommes pas conscients des portes latérales.

La manière d'utiliser les portes latérales est de rendre transparent quand tu veux utiliser la porte arrière.

Expérimentation-1

Aujourd'hui, c'est
St-Valentin !

- ▶ Exprimez mutuellement votre appréciation, votre amour de l'autre.
- ▶ Oser l'intimité.
- ▶ Embrassez votre peur.
- ▶ Chaque fois, quand vous voulez fuir, vous retirer ou arrêter l'approchement, rendez transparent cette impulsion à votre vis-à-vis.
- ▶ Utilisez les portes latérales !



Ouvrier.ière des bornes

- ▶ Un ouvrier, une ouvrière des bornes est une personne qui a découvert les limites de pensée de sa culture natale et au lieu de reculer de terreur en essayant d'enterrer ce secret, elle se tient sur le bord et regarde dans les deux sens.
- ▶ Elle regarde vers l'intérieur vers la culture qu'elle pensait autrefois être tout ce qu'il y a et elle regarde vers l'extérieur sur ce qui est possible d'autre, en réfléchissant à la façon de créer des ponts, des portes ou un processus de transformation pour y arriver.
- ▶ Tu es un ouvrier, une ouvrière des bornes.



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.