



# Équipe de possibilités

MARDI

22 MARS 2022

SANTÉ  
MENTALE  
QUÉBEC



Rive-Sud

Promouvoir. Soutenir. Outiller.



## Expérience-1 en plénière

- ▶ D'où vient le temps d'être présent ce matin ?

# Tu pourrais répondre ...

- ▶ « J'ai pris le temps de mon travail. » Alors, tu es un **voleur de temps**.
- ▶ « J'ai trouvé le temps. » Alors, tu es un **recupérateur de temps** dans la survie temporelle.
- ▶ « Je l'ai glissé entre d'autres choses. » Cela fait de toi un **inséreur de temps**.
- ▶ « Mon conjoint m'a donné le temps. » Alors, tu es **une victime** du fait que les autres te donnent du temps ou non.
- ▶ « J'ai bloqué ce temps. » Cela fait de toi une **bloqueuse de temps**.
- ▶ « J'ai planifié l'heure dans mon calendrier. » Cela signifie que **ton calendrier est propriétaire de ton temps**.
- ▶ « J'ai reçu un certain temps quand je suis né et j'en ai utilisé une partie pour être présente ce matin. » Ainsi, tu es **coincé dans un concept linéaire du temps**.



# Faiseur du temps

- ▶ La **responsabilité radicale du temps** commence lorsque tu génères du temps.
- ▶ Tu te vois alors comme **faiseur du temps**.
- ▶ Ta vie contient tout ce pour quoi tu prends le temps.
- ▶ Si tu ne fais pas quelque chose, c'est parce que tu n'as pas pris le temps de le faire. Fin de l'histoire.



# Expérience-2 en plénière



► **Regarde ta vie : le quotidien et ton idéal.**

► **Fais une liste des choses pour lesquelles tu prends du temps ou tu veux prendre du temps.**

# Expérience-2

suite

Trie ta liste dans les catégories suivantes :

- ▶ Urgent et important
- ▶ Urgent et pas important
- ▶ Non-urgent et important
- ▶ Non-urgent et pas important





# Expérience-2

suite

- ▶ Si c'est **urgent et important**, tu peux prioriser trois choses et tu te concentres sur leur gestion.
- ▶ Si quelque chose est **urgent mais pas important**, tu peux déléguer à quelqu'un d'autre.
- ▶ Parfois, tu prends le temps de faire des choses qui ne sont **ni urgentes ni importantes** : raye-les de ta liste.
- ▶ Alors, tu restes avec toute une liste de choses qui ne sont **pas urgentes mais qui sont importantes** pour toi.

# Responsabilité pour notre temps

- ▶ En prenant la responsabilité radicale du temps, il devient clair que tu ne ferais pas **les choses importantes mais non urgentes** tant que tu n'auras pas pris le temps de les faire.
- ▶ **Il n'y a que toi qui peut les faire.**
- ▶ Et ce sont peut-être ces choses mêmes que tu es né pour apporter à l'humanité.







## Expérience-3

en plénière

- ▶ Fais une liste intitulée : **« Aventures importantes » auxquelles mon âme aspire** à faire avant de mourir, même.
- ▶ Elles peuvent être hors de ton budget, impossibles ou interdits. Note-les quand même.
- ▶ **Puis encerclez-en trois !**
- ▶ Choisis l'une de tes trois aventures importantes pour maintenant.



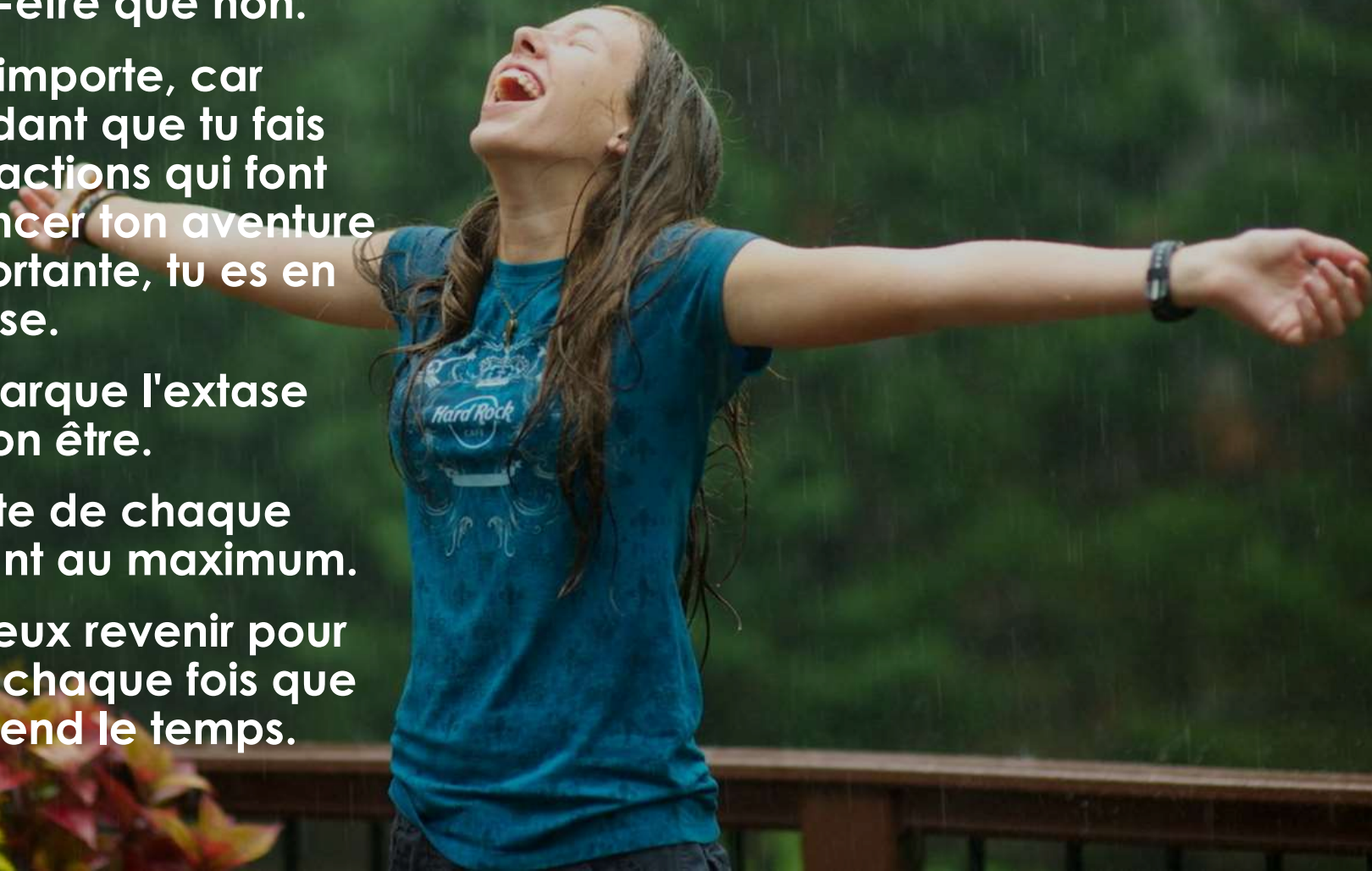
# Expérience-4

en dyade ou triade

- ▶ Commence ton aventure important dès maintenant.
- ▶ **Génère le temps ici à l'instant.**
- ▶ Comment ?
- ▶ Minimise ton maintenant et entre dans l'un des écarts qui se produisent entre chaque instant.
- ▶ Puis prend la responsabilité de trouver le temps de faire **une étape microscopique** en ce moment, quoi qu'il arrive.

# L'extase de l'être

- ▶ Peut-être que ton action réussira.
- ▶ Peut-être que non.
- ▶ Peu importe, car pendant que tu fais des actions qui font avancer ton aventure importante, tu es en extase.
- ▶ Remarque l'extase de ton être.
- ▶ Profite de chaque instant au maximum.
- ▶ Tu peux revenir pour plus chaque fois que tu prend le temps.



# 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-169** comme source.

Merci !

