

# Équipe de possibilités



**MARDI**

**14 MARS 2023**

SANTÉ  
MENTALE  
QUÉBEC

Rive-Sud



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

# Expérience-1

Regarde ta vie et constate tes possessions. Fais une liste de tes possessions en incluant :

- ▶ les choses nécessaires pour habiter,
- ▶ les choses nécessaires pour le quotidien,

- ▶ les choses pour ton plaisir,
- ▶ les choses pour la beauté,
- ▶ les choses superflues ou/et inutiles,
- ▶ les choses que tu ne veux plus,
- ▶ les choses que tu n'as jamais voulues.



# Expérimentation-2

Partage quelqu'un de tes possessions du point de vue « propriétaire », p.ex.

- ▶ ta maison,
- ▶ ta vaisselle,
- ▶ ta décoration,
- ▶ ton équipement de fond de ski,
- ▶ ton troisième arrosoir,
- ▶ un vêtement que tu n'aimes plus,
- ▶ une vase que tu trouves laide.

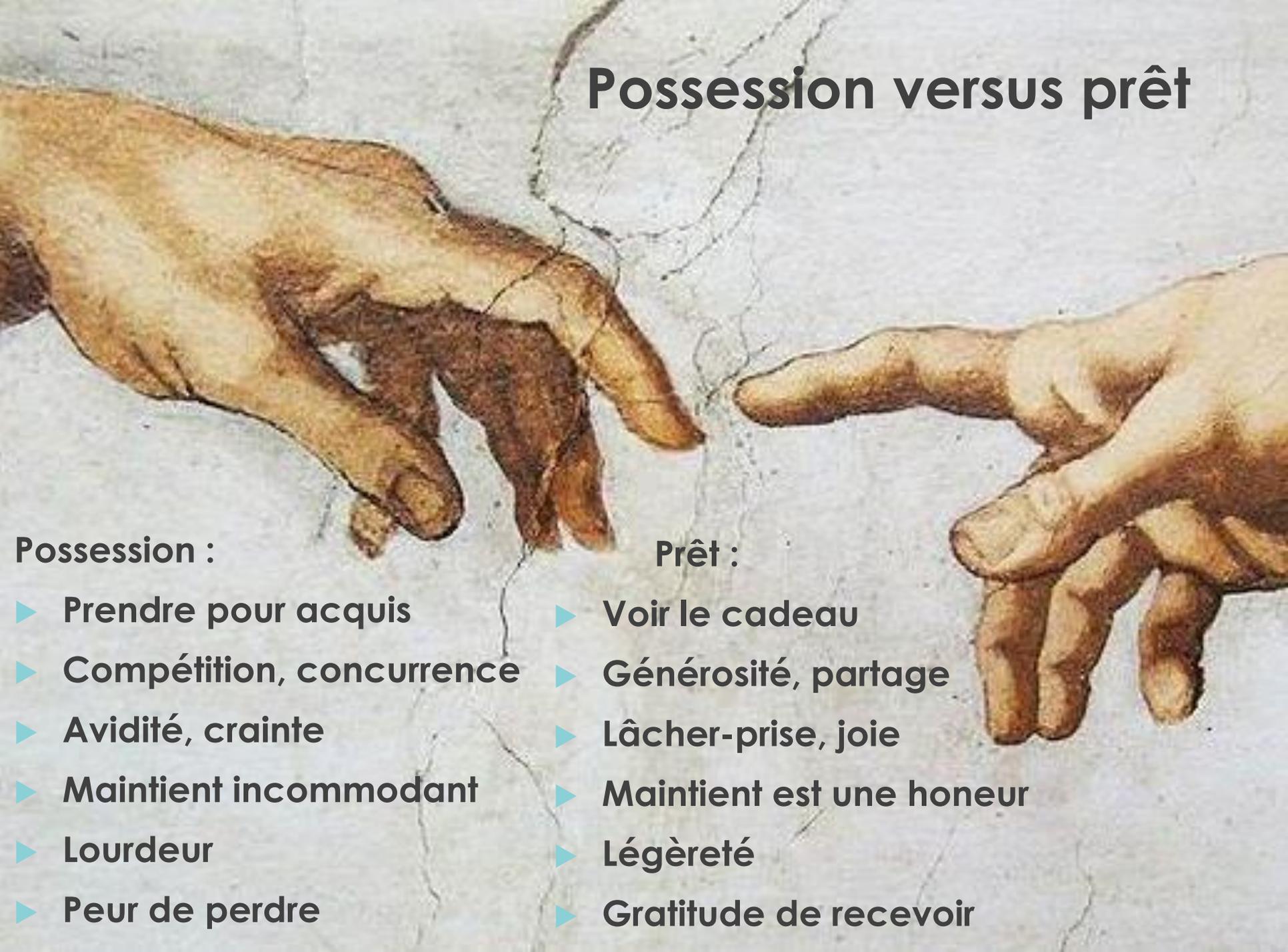


# Expérimentation-2

(suite)

- 
- ▶ Maintenant, prends les mêmes objets et partage d'un point de vue :  
« L'univers m'a confié, m'a emprunté temporairement cette chose ... »
  - ▶ Qu'est-ce que ça change dans ta perception ?
  - ▶ Note les différences !

# Possession versus prêt

The background of the slide is a detail from Michelangelo's 'The Creation of Adam' fresco. It shows the two hands reaching towards each other, with the index finger of the hand on the right just inches from the index finger of the hand on the left. The hands are rendered with realistic shading and texture, set against the cracked and aged surface of the original fresco.

## Possession :

- ▶ Prendre pour acquis
- ▶ Compétition, concurrence
- ▶ Avidité, crainte
- ▶ Maintient incommodant
- ▶ Lourdeur
- ▶ Peur de perdre

## Prêt :

- ▶ Voir le cadeau
- ▶ Générosité, partage
- ▶ Lâcher-prise, joie
- ▶ Maintient est une honneur
- ▶ Légèreté
- ▶ Gratitude de recevoir

# Être gardien-gardiennne

Le passage de la propriété au prêt est profond :

- ▶ Tu es gardien-gardiennne,
- ▶ mainteneur-mainteneuse,
- ▶ responsable de léguer le prêt dans un bon état.



# 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.