

Équipe de possibilités

MARDI

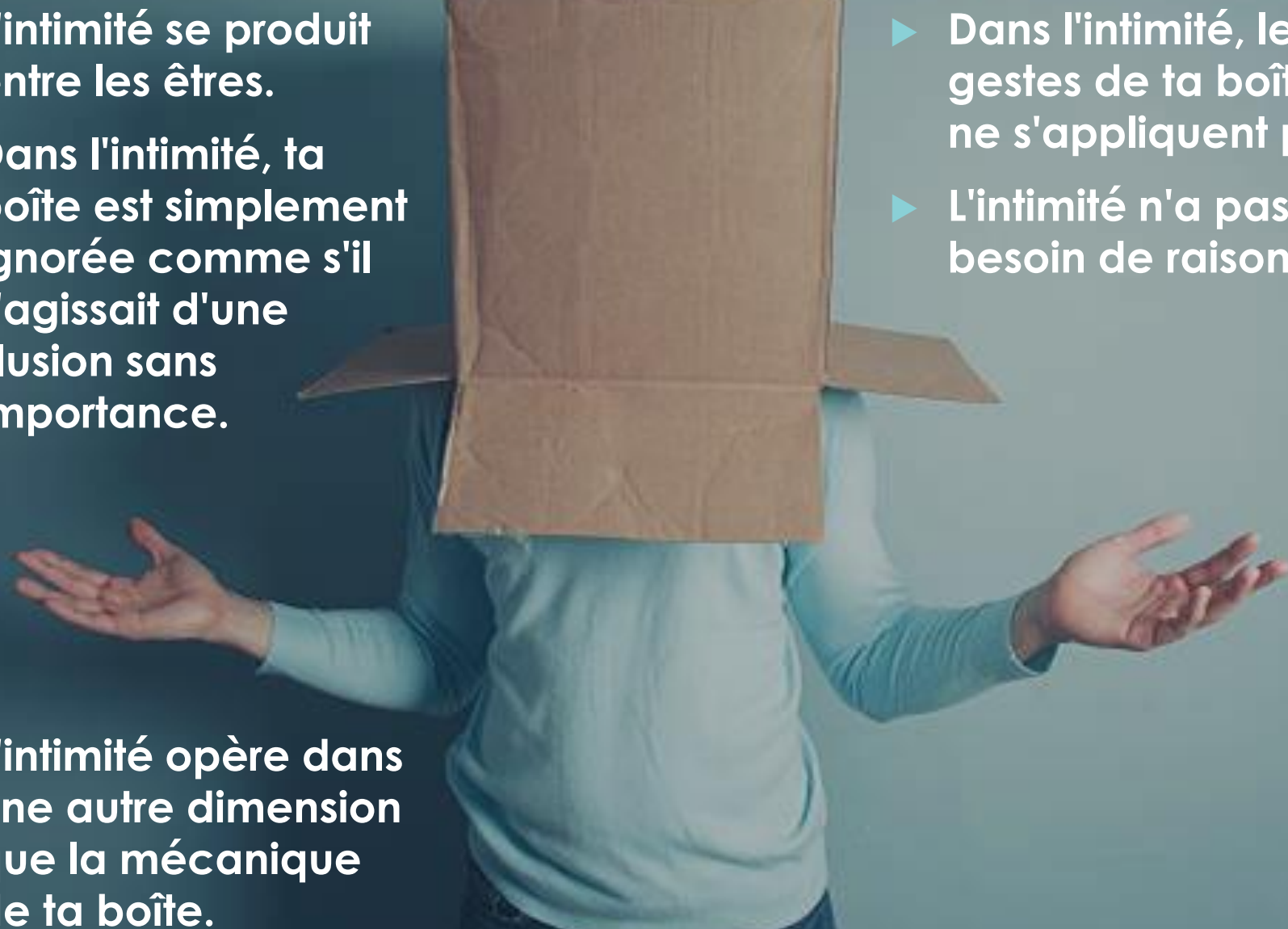
25 AVRIL 2023



Promouvoir. Soutenir. Outiller.



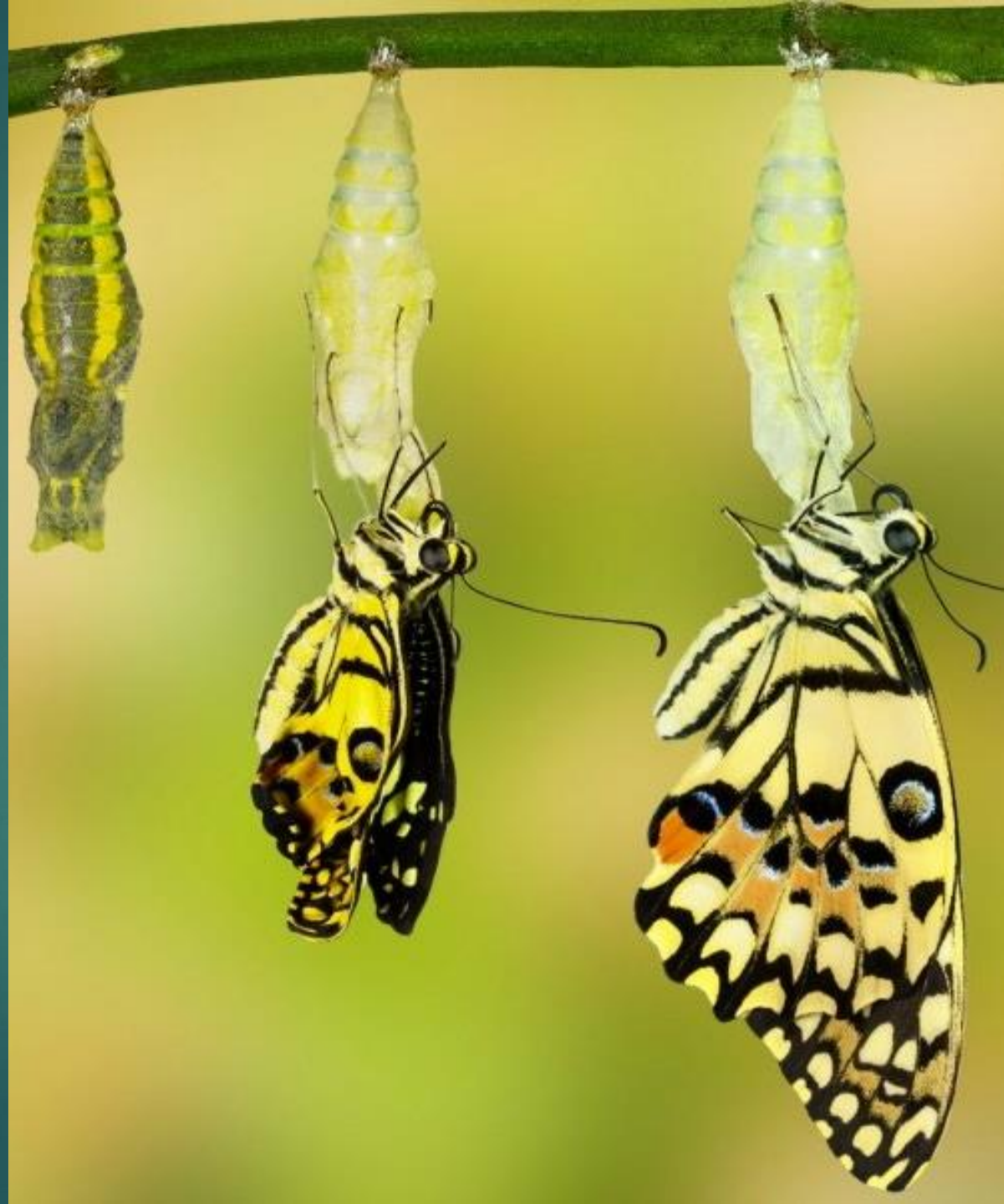
Ta boîte empêche l'intimité

- ▶ L'intimité se produit entre les êtres.
 - ▶ Dans l'intimité, ta boîte est simplement ignorée comme s'il s'agissait d'une illusion sans importance.
 - ▶ L'intimité opère dans une autre dimension que la mécanique de ta boîte.
 - ▶ Dans l'intimité, les gestes de ta boîte ne s'appliquent pas.
 - ▶ L'intimité n'a pas besoin de raisons.
- 

Expérimentation-1

(en dyade)

- ▶ A commence !
- ▶ A nomme **super vite, sans penser**, trois choses dont elle peut parler.
- ▶ Instruction : chaque chose doit devenir **plus « dangereuse »** que la chose nommée avant.
- ▶ Utilise trois fois la formule : « **Je peux parler de** »
- ▶ Puis, parle 2 minutes de la troisième impulsion !
- ▶ Après, B fait pareil.
- ▶ Puis, faites une deuxième ronde !



Intimité et peur

Se diriger vers l'intimité demande un prix inévitable à payer pour y parvenir :

- ▶ Le courage d'assumer une responsabilité radicale au lieu de se cacher derrière des règles et des coutumes.
- ▶ Le courage d'éprouver de la peur brute.
- ▶ L'absence de réflexion sur le passé ou l'avenir, car l'intimité ne se produit que dans le présent.



Les antennes de la peur

- ▶ L'intimité ne consiste pas à partager des secrets.
- ▶ L'intimité ne consiste pas nécessairement à parler.
- ▶ L'intimité commence par la volonté de faire l'expérience d'un désir perpétuel de créer l'intimité chaque fois qu'elle n'est pas présente.
- ▶ Utilise ta peur !

Expérimentation-2

(Jeu de rôle en dyade)

Imagine une personne proche de toi avec laquelle tu vis une peur de parler de certaines choses. B joue cette personne.

- ▶ Sors tes antennes de peur et évalue exactement le degré de peur que tu vas utiliser. Prend quelques secondes.
- ▶ Puis, nomme **super vite, sans penser**, trois choses dont tu peux parler.
- ▶ Instruction : chaque chose doit devenir plus **« dangereuse »** que la chose nommée avant.
- ▶ Utilise trois fois la formule : **« Je peux parler de »**
- ▶ Puis, parle 2 minutes de la troisième impulsion !
- ▶ Changement de rôle



Peur et amour

- ▶ L'amour n'existe pas sans la peur !

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-070)** comme source.

Merci !



SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC
Rive-Sud
Promouvoir. Soutenir. Outiller.