

SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC



Rive-Sud

Promouvoir. Soutenir. Outiller.



Équipe de possibilités

MARDI

26 AVRIL 2022

La question suivante

- ▶ La vie n'arrête jamais de poser la question suivante.
- ▶ Standard Human Intelligence Thoughtware (S.H.I.T.) nous enseigne que nous pouvons arrêter de penser dès que nous avons trouvé la « bonne » réponse.
- ▶ Mais, il n'y a pas de « bonnes réponses » dans un univers en évolution.

Expérience-1

(en triade)

Naviguer l'espace de l'ordinaire vers l'extraordinaire en posant la prochaine question.

- ▶ **A** raconte une histoire.
- ▶ **B** et **C** écoute.
- ▶ À la place de faire des commentaires ou de raconter une propre histoire, **B** et **C** posent des questions.
- ▶ **Posez des questions au corps physique, émotionnel, énergétique et archétypique de A.**
- ▶ Les questions au corps mental sont défendues.



Exemples

Questions au corps physique :

- ▶ Est-ce qu'il y a un endroit spécifique dans ton corps où tu ressens ce que tu dis ?
- ▶ Tu as fait cette geste pendant tu as parlé. Est-ce que c'est lié à ton histoire ?

Questions au corps émotionnel :

- ▶ Qu'est-ce que tu ressens quand tu dis cela ?
- ▶ Il me semble tu vis une émotion ?

Questions au corps énergétique :

- ▶ Quelle est ton intention quand tu dis cela ?
- ▶ Est-ce que tu peux raconter plus sur qu'est-ce qu'il t'anime dans cette histoire ?

Questions au corps archétypique :

- ▶ Est-ce que c'est quelque chose que tu vois ailleurs dans ta vie ?



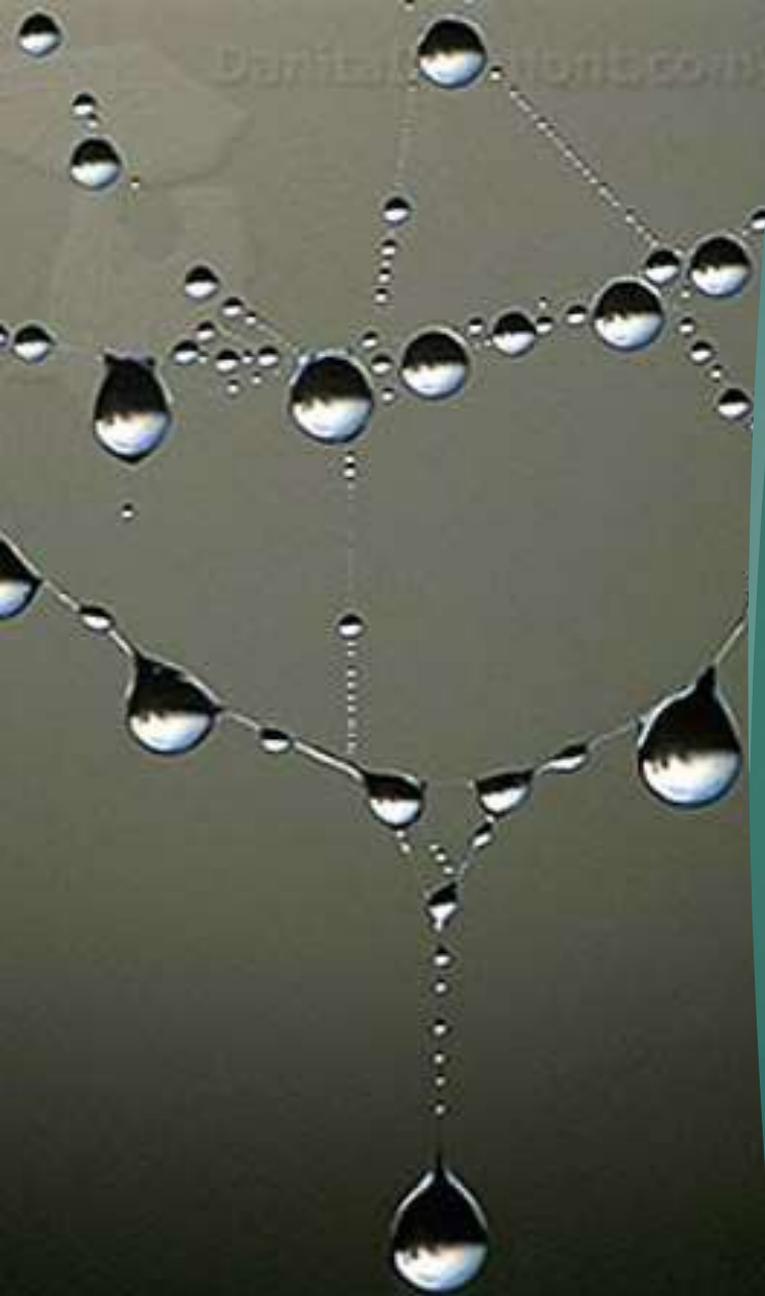
Question non-spécifique



- ▶ La vie est une question non-spécifique.
- ▶ Une question non spécifique est une invitation ouverte à créer quelque chose dans l'instant suivant que nous n'avons jamais créé auparavant.

La vie demande :

- ▶ « Qui es-tu maintenant ? » OU
- ▶ « Qu'est-ce qui est urgent et important pour toi aujourd'hui ? » OU
- ▶ « Que fais-tu ensuite ? » OU
- ▶ « Pourquoi ce que tu fais en ce moment te passionnes tellement que tu es prêt à passer ce temps ici même si tu ne récupères jamais ce temps ? »



Exercice-2

(en triade)

- ▶ Choisi une question non-spécifique et note-la.
- ▶ **A** demande à **B** de poser la question.
- ▶ **A** répond avec chacun de ses cinq corps séparément.
- ▶ **B** et **C** écoutent.

Expérience-3

(en plénière)

Traverser une question

- ▶ Nomme la question à voix haute.
- ▶ Ferme tes yeux et laisse monter un image.
- ▶ Décris l'image à voix haute.
- ▶ Travers l'image pendant deux minutes avec des bruits et des gestes.
- ▶ Retourne-toi et décris les différences.
- ▶ Utilise l'image après la traversée comme carburant.
- ▶ Attends la réponse.



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 !

