

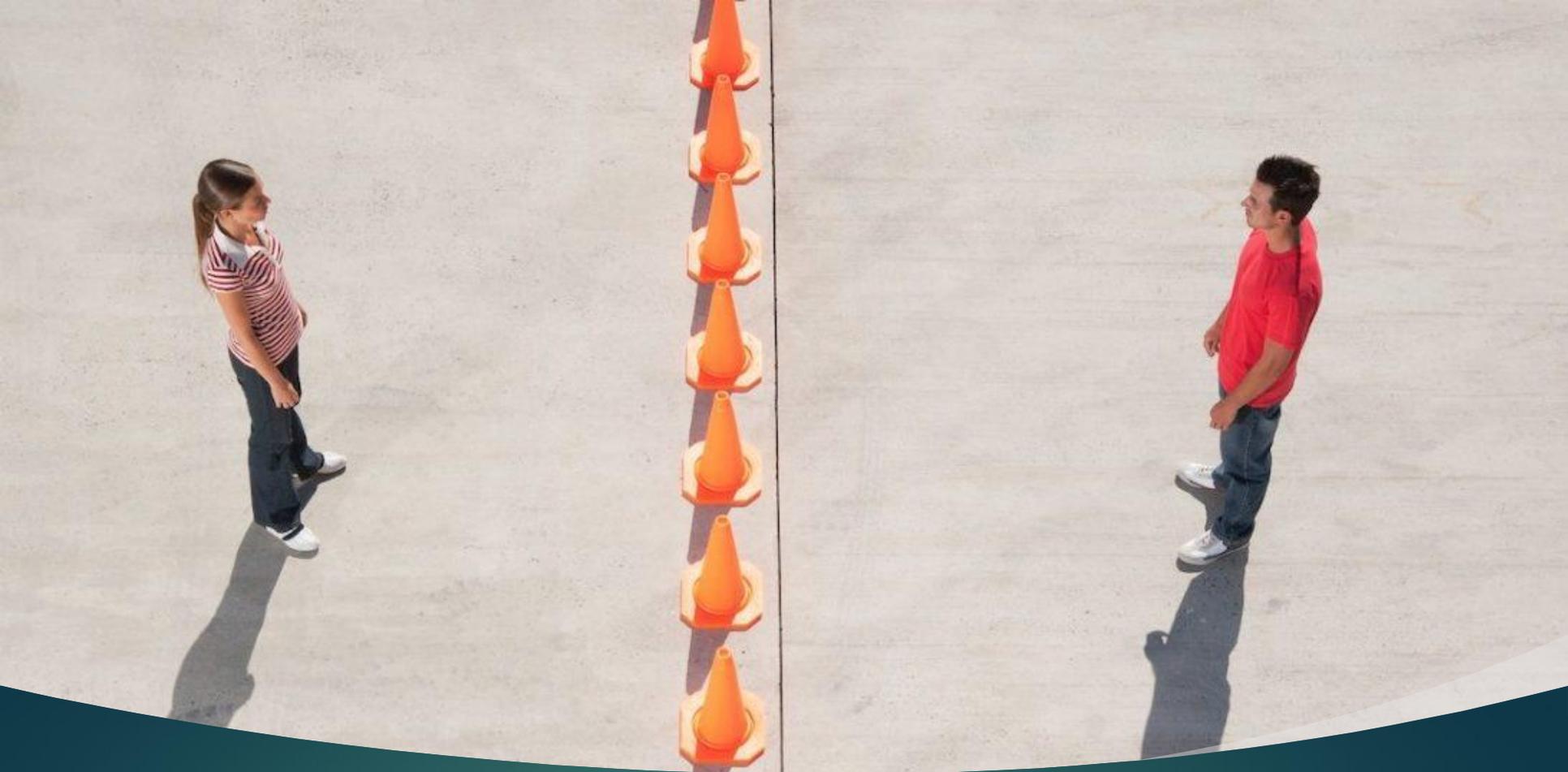
Équipe de possibilités



MARDI

20 DÉCEMBRE 2022





Montrer mes limites versus rester dans l'ouverture

- ▶ Souvent, nous faisons ni l'un ni l'autre.

Montrer mes limites

Lorsque nous montrons nos limites, souvent, nous faisons le suivant :

- ▶ Nous assouplons nos limites tout de suite par mauvaise conscience,
- ▶ ou par l'attente que l'autre devrait comprendre ou nous donner l'approbation,
- ▶ ou on en fait une règle, un principe, un dogme.



Rester dans l'ouverture

Lorsque nous restons dans l'ouverture, il est possible que nous faisons le suivant :

- ▶ Nous sommes en fausse ouverture,
- ▶ et, en vérité, nous sommes en mode victime responsable,
- ▶ ou dans une adaptivité malsaine
- ▶ et nous accumulons des ressentiments ou de la rancœur.



Expérience-1



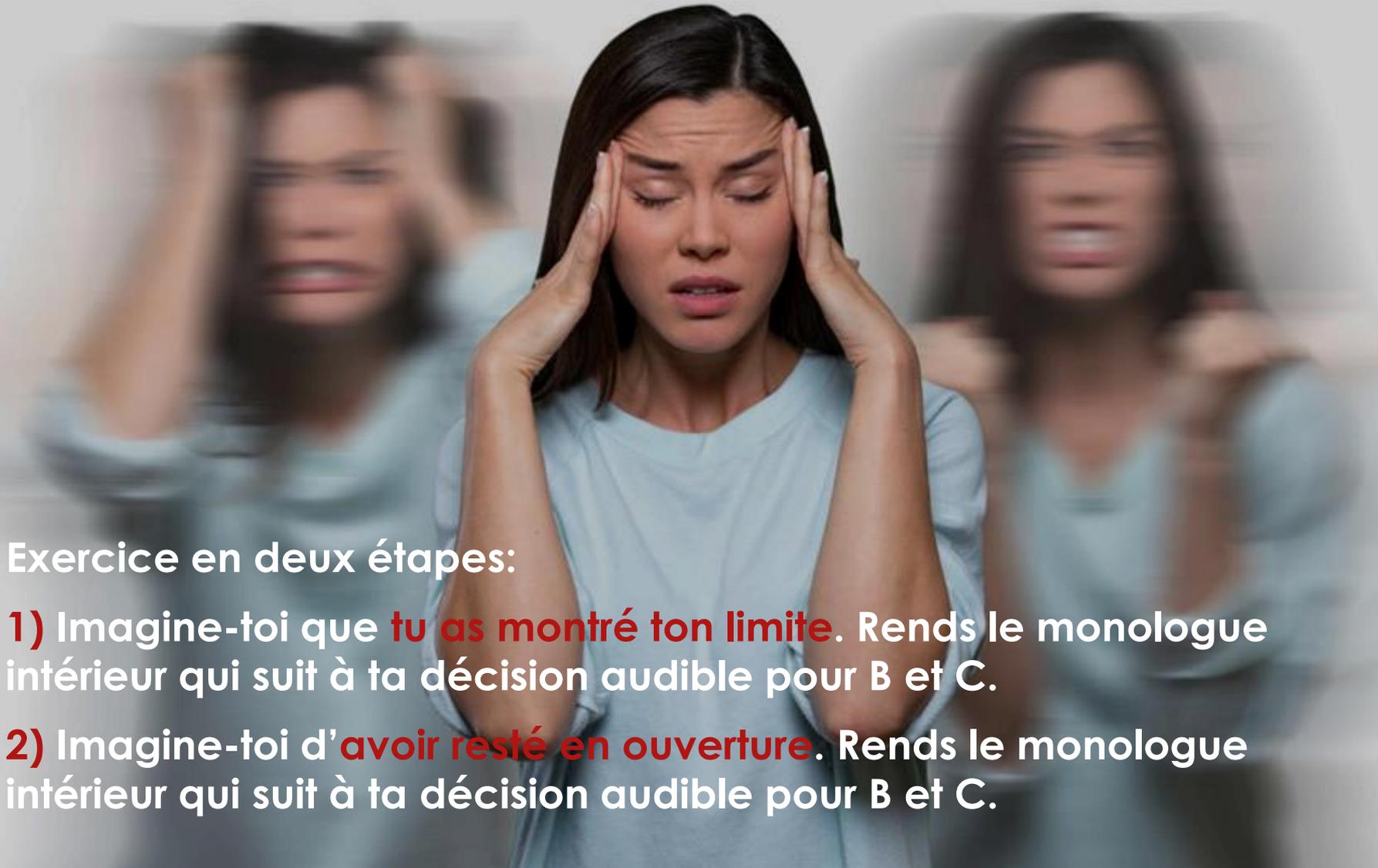
- ▶ Choisi une situation dans laquelle tu es en conflit entre l'ouverture et montrer tes limites, peu importe quel choix tu as pris, tu prends ou tu vas prendre !



Exemple

- ▶ Hier, j'avais commencé à préparé le souper. Denys ne voulait pas manger cela.
- ▶ J'ai dit : « Si tu veux manger autre chose, fais-le pour toi. Je ne t'aiderai zéro. »
- ▶ Il s'est levé. Il a commencé.
- ▶ Le moment où je me suis venue dans la cuisine, il a dit : « Donne-moi ci, donne-moi cela. »
- ▶ Je déteste cela. Je l'ai fait quand même.

Expérience-2



Exercice en deux étapes:

- 1) Imagine-toi que **tu as montré ton limite**. Rends le monologue intérieur qui suit à ta décision audible pour B et C.
- 2) Imagine-toi d'**avoir resté en ouverture**. Rends le monologue intérieur qui suit à ta décision audible pour B et C.

Le négociable et le non-négociable



- Souvent, nous ne sommes pas conscients de notre zone du non-négociable ou, l'inverse, nous ne sommes pas conscients des faibles degrés de notre colère.
- **Développe DEUX détecteurs :**
 1. La ligne du déclenchement de ta colère : **NÉGOCIATION**
 2. La ligne du déclenchement de ton non-négociable : **INFORMATION**

Ne te doute pas !

- ▶ Ne te juge pas !
- ▶ Sois centré !
- ▶ Sois présente à TOI et ton ressenti !
- ▶ Reste ancré SANS RAISON dans le « Je suis correcte ! »
- ▶ Sois une expérimentatrice !



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 !

