



SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC



Rive-Sud

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Équipe de possibilités

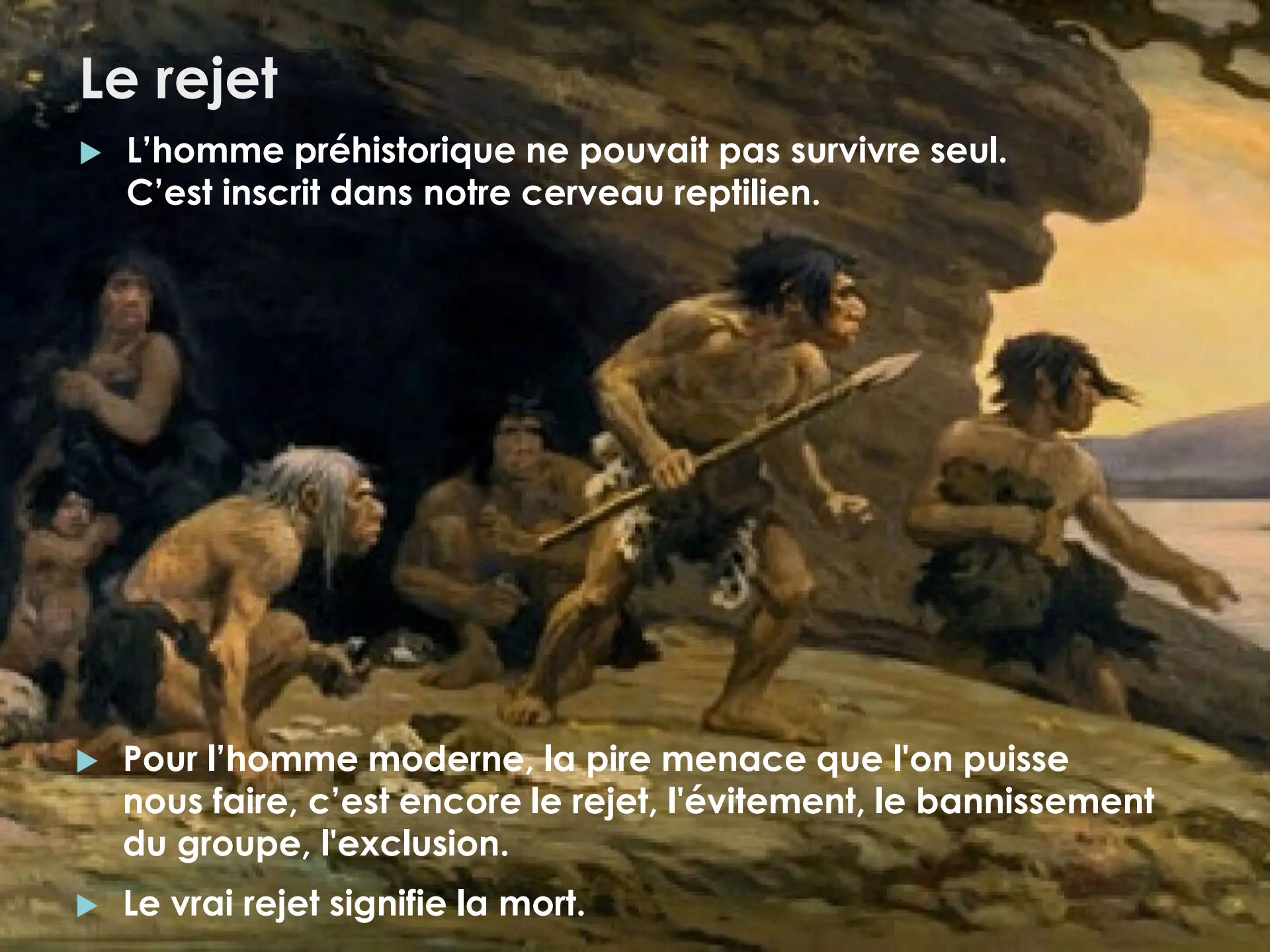
MARDI

10 JANVIER 2023

Le rejet

- ▶ L'homme préhistorique ne pouvait pas survivre seul. C'est inscrit dans notre cerveau reptilien.

- ▶ Pour l'homme moderne, la pire menace que l'on puisse nous faire, c'est encore le rejet, l'évitement, le bannissement du groupe, l'exclusion.
- ▶ Le vrai rejet signifie la mort.



Expérience-1

- ▶ Fais une liste des rejets vécus.
- ▶ Nomme au moins trois situations !



La blessure du rejet

- ▶ La vieille blessure du rejet est ancrée dans notre mémoire reptilien comme une épine qu'on laisse dans le membre.
- ▶ Nous construisons une complexe structure pour protéger cet endroit.
- ▶ C'est fou !
- ▶ **C'est limitant !**
- ▶ Pour qui ? **Pour NOUS !**
- ▶ Laissons-nous expérimenter autre chose !





Survie

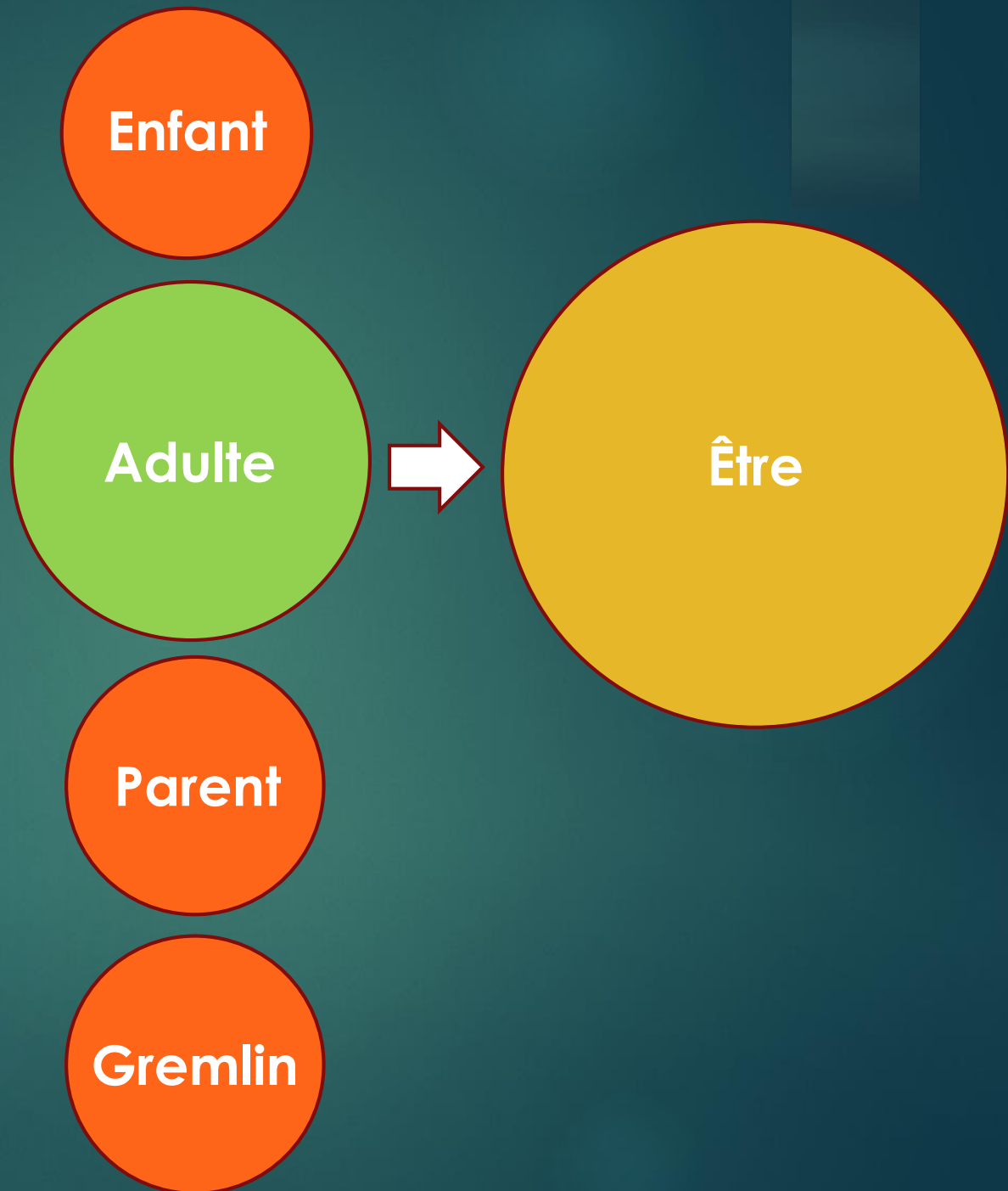
Pour survivre, un bébé a besoin de trois choses :

- ▶ Air
- ▶ Nourriture
- ▶ Amour

Tu as survécu. Donc, tu as eu ce dont tu avais besoin.

L'adulte au volant !

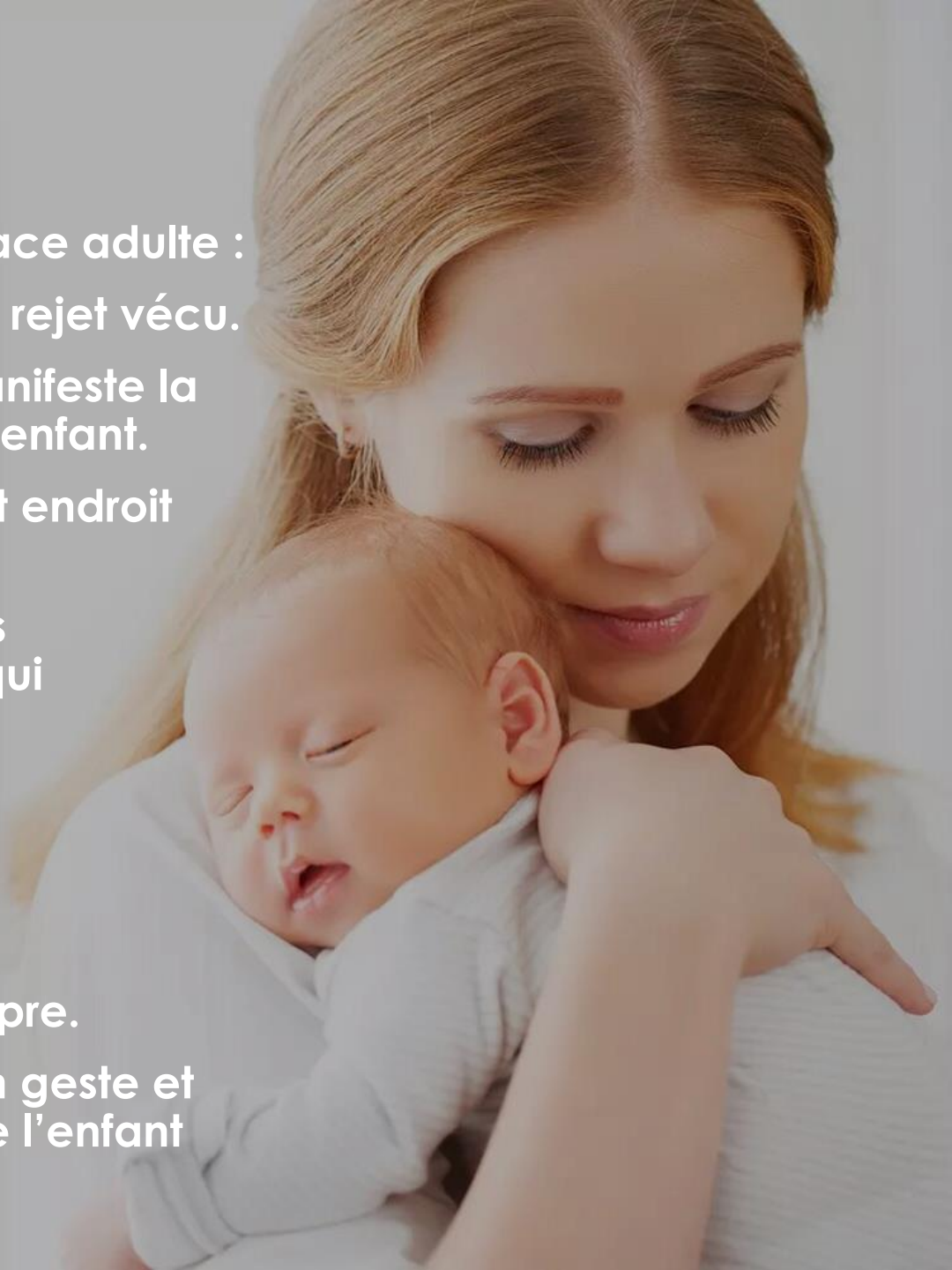
- ▶ Ton état de Moi « enfant » va toujours réagir au rejet.
- ▶ Le problème n'est pas sa réaction, mais le fait que l'enfant est au volant au moment du rejet.
- ▶ L'enfant doit quitter le volant.
- ▶ Il est temps pour quelque chose de nouveau.



Expérience-2

Décontamination de ton espace adulte :

- ▶ Rentre dans la situation du rejet vécu.
- ▶ Localise l'endroit où se manifeste la souffrance du rejet de ton enfant.
- ▶ Enlève les émotions de cet endroit en te massant.
- ▶ Redonne tous ce que tu as enlevé à ta partie enfant qui se trouve en dehors de ta bulle adulte.
- ▶ Garde le contact visuel avec l'enfant.
- ▶ Répète au besoin jusqu'à ton espace adulte soit propre.
- ▶ Puis, console ton enfant en geste et mots : c'est correct ce que l'enfant ressent !



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.