

Équipe de possibilités

MARDI

17 JANVIER 2023

SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC

Rive-Sud

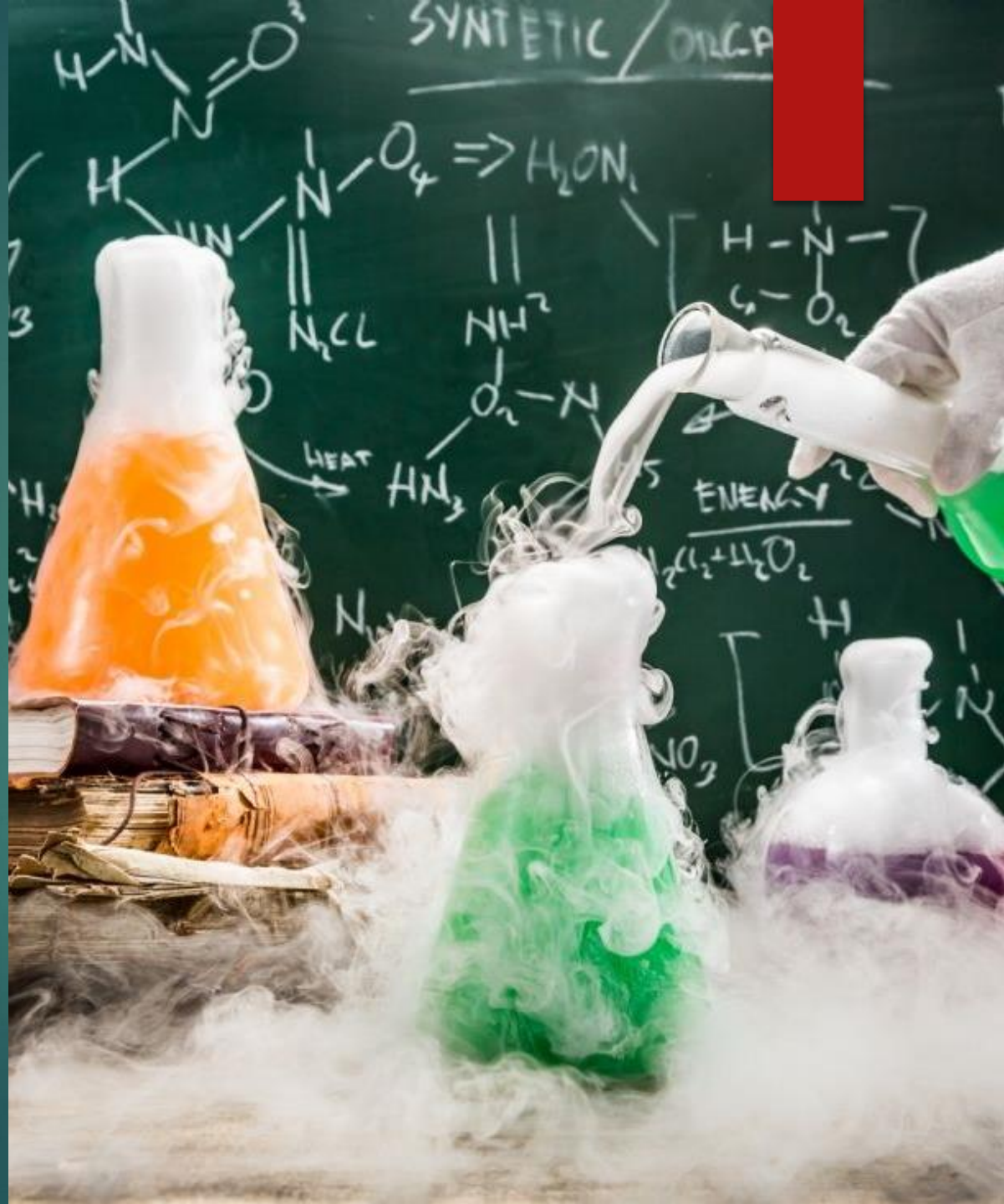


Promouvoir. Soutenir. Outiller.



Quoi faire ?

- ▶ Enlève l'épine en déclarant que les rejets vécus, c'est du passé !
- ▶ Et puis ?
- ▶ Explore à quoi ressemble le point sensible là où se trouvait l'épine.
- ▶ Il nous faut des expériences « contrôlées »
- ▶ Un grand nombre d'expériences « contrôlées »
- ▶ 100 expériences « contrôlées »



Raisons raisonnables



- ▶ Nous avons tous vécu du rejet à des degrés différents.
- ▶ Nous voulons éviter de répéter cette expérience.
- ▶ Ainsi, il y a longtemps, nous avons appris à être « acceptable ».
- ▶ La principale façon de nous faire paraître acceptable est d'avoir des raisons raisonnables.

Notre déformation

- ▶ Nous ne réalisons pas à quel point nous sommes gravement déformé par notre **besoin de nous conformer à des raisons « acceptables » pour ne pas être rejeté.**
- ▶ C'est un prison.



Doublement emprisonné

- ▶ Pire encore, nous croyons nos propres raisons !
- ▶ Nous avons été si sérieusement conditionné à nous comporter dans le domaine des raisons acceptables que nous pensons que **les raisons et le comportement sont liés.**
- ▶ **Erreur !**
- ▶ Notre prison va encore plus loin : si nous ne pouvons pas créer une raison acceptable, nous n'agissons pas.



A woman with short brown hair is standing outdoors, wearing a red and olive green Roman-style toga. She has her arms crossed and is looking towards the camera with a slight smile. The background is a blurred natural setting.

Action avec « raison »

- ▶ Si tu marchais dans la rue vêtu d'une toge romaine et portant une grande citrouille, les gens voudraient savoir pourquoi tu fais ça.
- ▶ Si tu leur donnais une bonne raison, ils agiraient comme s'ils acceptaient ta raison.



Action sans raison

- ▶ Mais si tu ne leur donnais **aucune raison**, ou si tu persistais à porter une tige tous les jours, ou si tu continuais à te promener avec une grande citrouille chaque jour, que se passerait-il ?
- ▶ Tu vas vivre du rejet.



Expérience-1

- ▶ Faites ensemble une liste des choses que vous aimeriez faire **avec le but d'expérimenter du rejet**.
- ▶ Explorez le degré de peur pour chaque expérience et notez-le.
- ▶ Ensemble, on va faire une liste de au moins 100 expériences de laquelle vous pouvez choisir.



Expérience-2

- ▶ Choisi une expérience de la liste établie ensemble.
- ▶ Sois ouvert de ce qui va se produire, du rejet ou pas.
- ▶ Quand il y a du rejet, observe ta réaction.
- ▶ Petit à petit tu peux ajouter les choses suivantes :
 - ▶ Ne fuis pas ! Reste engagé ! En contact !
 - ▶ Quand il y a un rejet, demande pourquoi.
 - ▶ Demande « Est-ce bizarre ? »
 - ▶ Dis ce que tu veux.
 - ▶ **Ne laisse pas le rejet te définir ! Embrasse-le !**

Ted-Talk

- ▶ Jia Jiang : Ce que j'ai appris de 100 jours de rejet
- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=-vZXgApsPCQ>
- ▶ <https://www.rejectiontherapy.com/100-days-of-rejection-therapy>



0:12 / 15:31

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-49** comme source.

Merci !



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