

SANTÉ  
MENTALE  
QUÉBEC



Rive-Sud

Promouvoir. Soutenir. Outiller.



# Équipe de possibilités

MARDI

24 JANVIER 2023



# Expérimenter le rejet

- ▶ Quand tu expérimentes, observe les réactions de tes parties « enfant », « parent », « Gremlin » et « adulte ».
- ▶ Qui est en réaction ?
- ▶ Note les différences !
- ▶ **Reste activement ancré dans le « Je suis correct. »**
- ▶ Après l'expérience, tu peux dévoiler que tu fais une expérience.
- ▶ Cela te donne la chance d'avoir des échanges extraordinaires.

# Liste de 100 expériences

- ▶ Chanter à voix haute dans la rue.
- ▶ Demander à une personne inconnue de me prendre dans ses bras.
- ▶ Prendre, sans demander, une bouchée de l'assiette de mon voisin.
- ▶ Prolonger substantiellement le silence avant répondre à une question.
- ▶ Demander à une personne inconnue de m'acheter un sandwich.
- ▶ Faire du yoga dans le salon pendant ton conjoint regarde la télé.
- ▶ Etc.



# Rejet conscient

- 
- ▶ **Expérimente et joue avec le rejet en faisant ce que tu fais déjà, mais SANS explication, justification, histoire ou mots, JUSTE l'action.**
  - ▶ **Même si tu ne tiens que 3 secondes, observe la réaction de tes parties enfant, parent, Gremlin et adulte.**
  - ▶ **Ainsi, tu génères des prises de conscience.**
  - ▶ **Tu augmentes ta matrice.**

# Expérience-1

A rentre dans un rejet vécu pendant 5 minutes.

- ▶ Ne nomme PAS la situation.
- ▶ Rentre dans la situation et revis milliseconde par milliseconde la situation en mettant 100% de ton focus sur TOI !
- ▶ Observe TA douleur.
- ▶ Resiste à la tentation de tourner le focus sur l'autre.
- ▶ Reste la plus part du temps silencieux.
- ▶ Dis seulement quelque chose quand ton corps le fait sans que tu as pris la décision.
- ▶ B et C gardent un vaste espace aimant pour A.



# L'observation

- 
- A hand is shown from the bottom left, holding a glowing, translucent sphere. Inside the sphere, a human eye with a green iris is visible, looking directly at the viewer. The background is dark with a greenish-yellow glow and some star-like specks, suggesting a cosmic or ethereal setting.
- ▶ **Tout ce que je peux observer, ce n'est pas mon être.**
  - ▶ **L'observable est distincte de l'observateur.trice et de l'observation.**
  - ▶ **La douleur du rejet est observable.**
  - ▶ **La personne qui a vécu le rejet aussi.**
  - ▶ **Expérimente l'état ou, mieux, le non-état de l'observation.**

# L'immuable

- ▶ Lorsque tu es avec ta douleur, tu notes deux forces :
- ▶ L'énergie qui est venu de « l'extérieur » et qui a déclenché ta douleur et
- ▶ l'impact à l'intérieur de toi, ta réaction.
- ▶ Reste exactement entre les deux énergies, immobile !
- ▶ C'est ça, la **douleur exquise**.
- ▶ C'est **le feu du silence** qui brûle tout ce que nous ne sommes pas.
- ▶ Tu es « en direct » témoin de ta transformation.

# 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.