

# Équipe de possibilités

MARDI

29 MARS 2022

SANTÉ  
MENTALE  
QUÉBEC



Rive-Sud

Promouvoir. Soutenir. Outiller.



# L'envol

- ▶ Pour que quelque chose se produise, engage-toi d'abord, avant de savoir comment.



# Désir versus engagement

- ▶ Un désir n'exige aucune nécessité.
- ▶ Un engagement exige nécessité.
- ▶ **L'engagement est un geste fait dans ton corps énergétique.**
- ▶ Ton engagement exige la nécessité de recevoir des connaissances et des ressources.



A glowing sphere of light trails, resembling a fireball or a large, bright, multi-colored orb, is positioned in the upper left quadrant of the image. It is set against a dark blue sky and a body of water that reflects the light. The sphere is composed of numerous thin, vertical lines of light in shades of yellow, orange, and red, creating a textured, almost fibrous appearance. The water below is dark with ripples, and the reflection of the sphere is visible on its surface. The overall scene is serene and evocative, suggesting a moment of transformation or a powerful force of nature.

# Engagement

- ▶ Tout en étant une personne avec un désir, nous attendons que les circonstances se réorganiseront comme par magie. Ainsi, nous restons victime des circonstances.
- ▶ À travers le processus d'engagement, notre être change. Nous devenons :  
**« Je suis cette chose qui se produit. »**
- ▶ Ce qui est étonnant à reconnaître c'est d'être-cette-chose-en-se-produisant ne dépend en rien du fait de savoir comment accomplir la chose !

# Expérience-1

en triade

Engage-toi à ce que tu sais faire.

- ▶ Il est beaucoup plus fructueux de s'entraîner en prenant des petits engagements que de prendre un seul grand engagement.
- ▶ Engage-toi pour quelque chose avec un résultat tangible, p.ex. terminer tes courses en ville, rentrer chez toi avant quatre heures, répondre à une lettre avant d'aller te coucher.
- ▶ Chaque engagement comprend un état liquide pendant que ton être se remodèle pour devenir l'engagement.
- ▶ Sens le réarrangement se produire.
- ▶ C'est l'envol ! C'est satisfaisant !

# Expérience-2

en triade et à la maison

Engage-toi avant de savoir comment.

- ▶ **Commence à t'engager à créer avant de savoir comment.**
- ▶ **Ce n'est pas être naïf. C'est être vivant.**
- ▶ P.ex. crée un événement pour votre partenaire qui le touche profondément, offre un lever de fond pour un organisme communautaire de ton district, etc.
- ▶ Observe ta boîte réagir à l'inconnu avec sa défense habituelle : « Mais je ne sais pas comment faire. »
- ▶ Rie simplement, puis continue à déclarer ton engagement aux personnes concernées.
- ▶ **Fais maintenant n'importe quelle petite action** que tu sais faire et sois attentif aux nouvelles possibilités qui se présentent.



# L'impact de l'engagement

- ▶ Être capable de s'engager au-delà du connu est une idée étrange.
- ▶ Notre engagement modifie la forme de notre être. Alors, les circonstances autour de nous sont forcées de se réconfigurer aussi.
- ▶ Notre engagement est une invitation aux circonstances de nous fournir ce dont nous avons besoin même si les ressources étaient peut-être invisibles et la tâche semblait impossible dans le moment précédant notre engagement.
- ▶ C'est notre engagement qui fait la différence.



# Vielle carte géographique de la responsabilité



**J'évite la responsabilité parce que ...**

- ▶ **lourd, pas le fun, désagréable,**
- ▶ **un fardeau, le bouc émissaire,**
- ▶ **trop d'obligations, trop d'attentes,**
- ▶ **je risque d'être blâmé et puni,**
- ▶ **je dois avoir des connaissances que je n'ai pas,**
- ▶ **c'est moi qui paie le prix,**
- ▶ **les autres devraient faire leur part,**
- ▶ **qu'est-ce que je peux vraiment influencer ?**

# Nouvelle carte géographique de la responsabilité

**J'assume la responsabilité parce que ...**

- ▶ **je veux et je peux créer,**
- ▶ **je peux changer des choses,**
- ▶ **j'ai le choix quoi faire,**
- ▶ **j'offre des possibilités,**
- ▶ **c'est une chance d'apprendre,**
- ▶ **je développe mon intégrité,**
- ▶ **c'est le fun,**
- ▶ **je m'offre la liberté,**
- ▶ **je me sens vivante.**



# 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-111** comme source.

Merci !

