

Équipe de possibilités

MARDI

22 NOVEMBRE 2022



SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC



Rive-Sud

Promouvoir. Soutenir. Outiller.



Expérience-1



- ▶ Pense à une situation qui n'avance pas, dans laquelle tu te sens coincé et sans espoir.
- ▶ Cela peut être aussi une situation du passé que tu as encore sur le cœur.
- ▶ Cela peut être une maladie, une relation ou non-relation avec quelqu'un, une personne qui est dans l'embarras ou un comportement de toi-même ou de quelqu'un d'autre.
- ▶ Note au moins deux situations.

Expérience-2

(en dyade)

- ▶ **A raconte sa situation.**
- ▶ **B essaie de la calmer et de créer de l'espoir.**



Écoute « éléphant »

C'est l'écoute « possibilités ».

▶ Je suis un espace d'écoute pour l'autre !




▶ Je n'ai pas besoin de comprendre.

▶ L'autre peut dire tout !

Expérience-3 (en dyade)

- ▶ A raconte son histoire.
- ▶ B fait de l'espace à l'intérieur de lui et devient **PLUS GRAND** que la douleur de A.

- 
- ▶ B écoute, silencieusement ou en répétant / résumant certains éléments de l'histoire où B ressent le corps émotionnel ou énergétique de A.
 - ▶ B permet à A de toucher sa douleur en faisant **RIEN**.

Métamorphose



- ▶ L'espoir naît du néant, du vide sans interaction active.

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 !

