

Équipe de possibilités

MARDI

29 NOVEMBRE 2022

SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC

Rive-Sud

Promouvoir. Soutenir. Outiller.



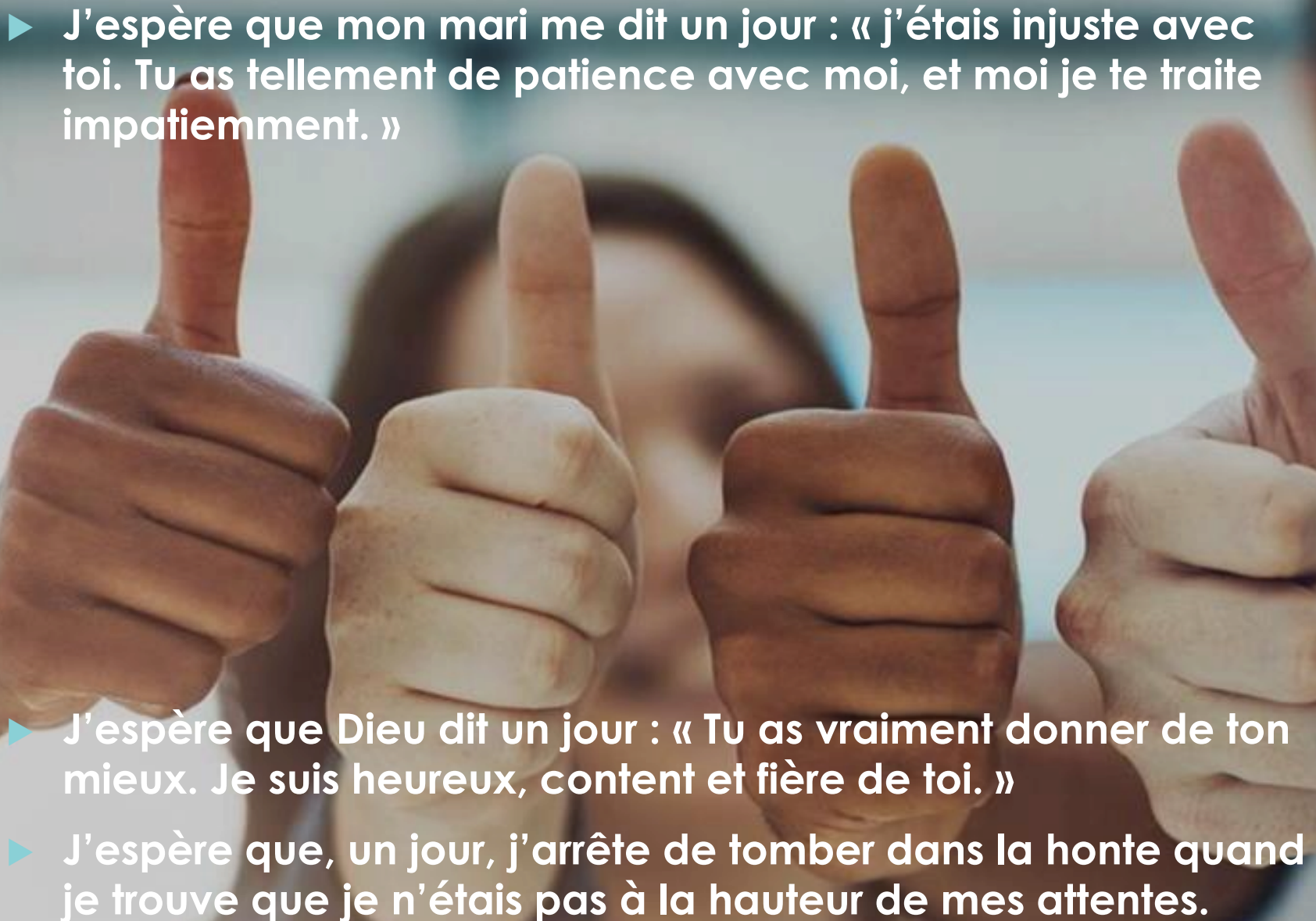
Expérience-1

Qu'est-ce que j'espère pour MOI ?

- ▶ Fais une liste !
- ▶ Commence chaque phrase avec :
« J'espère que, un jour, »



Exemples

- 
- ▶ J'espère que mon mari me dit un jour : « j'étais injuste avec toi. Tu as tellement de patience avec moi, et moi je te traite impatiemment. »
 - ▶ J'espère que Dieu dit un jour : « Tu as vraiment donné de ton mieux. Je suis heureux, content et fier de toi. »
 - ▶ J'espère que, un jour, j'arrête de tomber dans la honte quand je trouve que je n'étais pas à la hauteur de mes attentes.

Espoir

A misty morning landscape with a row of trees and a building in the background, with the sun rising behind the trees. The scene is bathed in a soft, golden light, creating a serene and hopeful atmosphere. The sun is positioned behind the trees, casting a warm glow and creating a lens flare effect. The trees are silhouetted against the bright sky, and the building in the background is partially obscured by the mist. The overall mood is peaceful and optimistic.

Il y a deux types d'espoir :

- ▶ Horizontal
- ▶ Vertical

A misty landscape with a path leading between two trees towards a bright light. The scene is hazy and atmospheric, with a soft glow emanating from the space between the trees. The path is a mix of dirt and grass, leading the eye towards the light source. The trees are bare, suggesting a cool season. The overall mood is one of quiet hope and anticipation.

Espoir horizontal

- ▶ Dans le temps
- ▶ Promesse pour le futur
- ▶ Il faut attendre
- ▶ Éviter de ressentir maintenant
- ▶ Du chemin à faire
- ▶ Nécessité d'effort
- ▶ Actionnisme ou passivité, abandon

Espoir vertical

- ▶ Dans le moment présent
- ▶ Élargissement d'espace
- ▶ Embrasser ce qui est
- ▶ Découverte d'une nouvelle dimension
- ▶ Sans effort
- ▶ Cadeau de la silence



A close-up photograph of a small, vibrant green seedling with several leaves growing out of a deep crack in a weathered, greyish-brown wooden log. The wood's grain is clearly visible, with numerous fine cracks radiating from the central crack where the plant is growing. The background is a soft-focus continuation of the wood's texture.

Expérience-2

Prends une de tes espoirs horizontals.

- ▶ Rentre dans le silence.
- ▶ Accueille ton ressenti.
- ▶ Élargis ton espace.
- ▶ Laisse l'espoir vertical émerger.

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 !

