

Équipe de possibilités

MARDI

4 AVRIL 2023

SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC

Rive-Sud



Promouvoir. Soutenir. Outiller.



Expérimentation-1

Pose-toi les questions suivantes :

- ▶ **Avec quelles personnes est-ce que je ressens des attentes à mon égard ?**
- ▶ **Fais une liste !**

Expérimentation-2

- ▶ Note le libellé exact des attentes que tu ressens.



Expérimentation-3



Explore les questions suivantes :

- ▶ Quand est-ce que je répons (ou je me rebelle) à ces attentes ?
- ▶ Qu'est-ce que je crains quand je ne répons pas à ces attentes ?
- ▶ Accueille tes émotions cachées.

Remous

- ▶ Les membres de ta famille, tes voisins, tes ami.e.s ont des idées à ton égard.
- ▶ Leurs idées sont liées à la mémoire.
- ▶ Tu les ressens comme attentes.
- ▶ Prend conscience de ces attentes sans aucun ressentiment.
- ▶ Familiarise-toi avec le « remous » produit par ces attentes.
- ▶ Vis ce remous comme sensation physique.
- ▶ **Ainsi, tu es libre d'agir différemment.**



Expérimentation-4

Pose-toi la question :

- ▶ Quelle action est-ce que je peux faire qui est ni adaptation ni rébellion ?
- ▶ Accueille ta peur !



► « Non », c'est une phrase complète !

(Citation de Henriette)



Être vivant

- ▶ Les circonstances ne se répètent jamais.
- ▶ La vie ne se répète jamais.
- ▶ Vis dans ton environnement comme si c'était la première fois.
- ▶ Dans cette nudité, chaque moment est plein de vie.

(Jean Klein)

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.