

SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC



Rive-Sud

Promouvoir. Soutenir. Outiller.



Équipe de possibilités

MARDI

18 OCTOBRE 2022

Expérience-1

(en triade)

- ▶ Imaginez que vous trois avez été abandonnés dans un endroit sauvage complètement inconnu.
- ▶ Vous n'avez sur vous qu'une boussole.
- ▶ Mettez-vous d'accord sur la direction que vous voulez prendre.
- ▶ Parlez de ce que vous vivez pendant votre randonnée de 40 km.

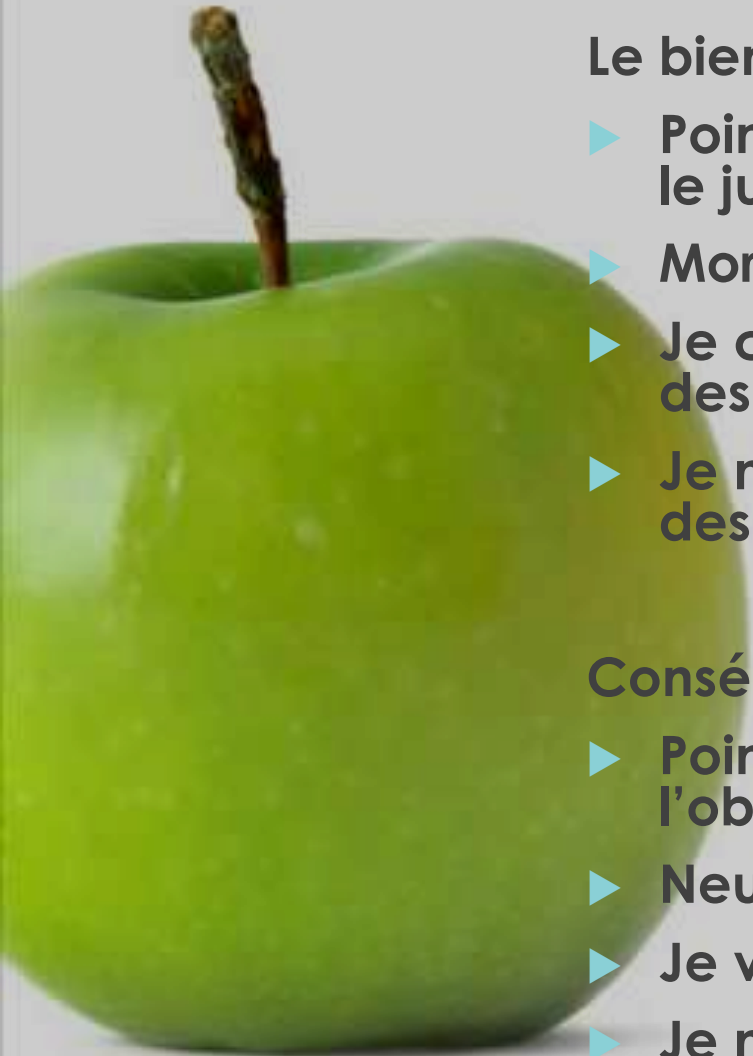
An aerial photograph of a rural landscape during autumn. The foreground shows a grassy field on the left and a dense forest of trees with vibrant orange, yellow, and red foliage on the right. A small, dark-roofed house is visible in the lower center, partially obscured by trees. In the background, rolling hills and mountains are visible under a cloudy sky.

Expérience-2 (en triade)

Imaginez-vous la même situation sauf :

- ▶ A est convaincu qu'il y a une maison au nord.
- ▶ B est convaincu que la même maison est situé au sud.
- ▶ C est convaincu que la maison se trouve à l'est.

Le bien et le mal versus conséquences



Le bien et le mal :

- ▶ **Point d'origine :**
le jugement.
- ▶ **Moralité**
- ▶ **Je crée des amis et des ennemis.**
- ▶ **Je me sens séparé des autres.**

Conséquences :

- ▶ **Point d'origine :**
l'observation.
- ▶ **Neutralité**
- ▶ **Je vois des humains.**
- ▶ **Je me sens connecté avec l'humanité de chacun.**





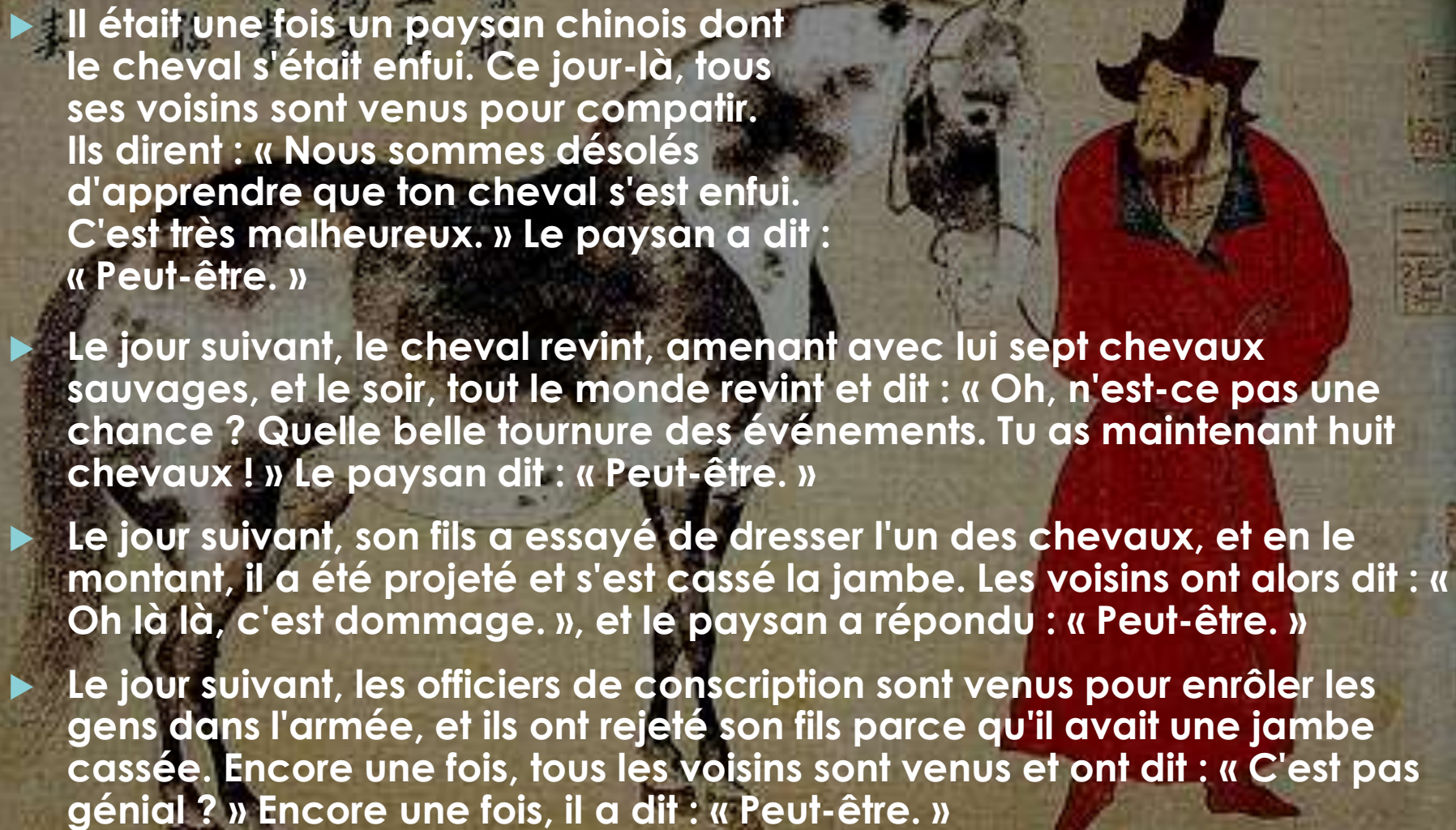
性是龍媒形
鳳姿于且左
立控鞿竊克
呈吟薩昂常
事乃行王孫
非炫奇

甲申新畫

清冠 墨 隴



Fable chinoise

- 
- ▶ Il était une fois un paysan chinois dont le cheval s'était enfui. Ce jour-là, tous ses voisins sont venus pour compatir. Ils dirent : « Nous sommes désolés d'apprendre que ton cheval s'est enfui. C'est très malheureux. » Le paysan a dit : « Peut-être. »
 - ▶ Le jour suivant, le cheval revint, amenant avec lui sept chevaux sauvages, et le soir, tout le monde revint et dit : « Oh, n'est-ce pas une chance ? Quelle belle tournure des événements. Tu as maintenant huit chevaux ! » Le paysan dit : « Peut-être. »
 - ▶ Le jour suivant, son fils a essayé de dresser l'un des chevaux, et en le montant, il a été projeté et s'est cassé la jambe. Les voisins ont alors dit : « Oh là là, c'est dommage. », et le paysan a répondu : « Peut-être. »
 - ▶ Le jour suivant, les officiers de conscription sont venus pour enrôler les gens dans l'armée, et ils ont rejeté son fils parce qu'il avait une jambe cassée. Encore une fois, tous les voisins sont venus et ont dit : « C'est pas génial ? » Encore une fois, il a dit : « Peut-être. »

Expérience-3



- ▶ **Note un événement dans ta vie qui semblait mauvais au début et que tu vois maintenant différemment.**
- ▶ **Partage en des triades.**

Faire confiance à la vie

Citation de Jean Klein :

- ▶ Si l'acte découle de ton attention, il est juste, vrai. Ne le mets pas en question. L'intelligence l'a provoqué, et la personne ne peut se l'approprier.

Nous avons la responsabilité de ne pas faire obstacle à l'intelligence de l'univers en nous exerçant à être ici et maintenant, sans aucun jugement.



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 !

