

# Équipe de possibilités

MARDI

15 FÉVRIER 2022



SANTÉ  
MENTALE  
QUÉBEC

Rive-Sud



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

# Sphères de vie

Nous créons :

- ▶ des **espaces pour les choses essentielles** à la vie, comme manger, boire, digérer, dormir, etc.
- ▶ des **espaces pour les choses organisationnelles** de la vie, comme se procurer la nourriture, ranger, nettoyer, organiser son travail, prévoir des rencontres, planifier nos déplacements, etc.
- ▶ des **espaces pour être**, comme échanger, jouer, lire pour le plaisir, se reposer, se promener, faire rien, écouter, etc.



# Exercice-1

en triade

- ▶ Quelle importance donnes-tu à chacune des trois sphères de ta vie ?
- ▶ Réponds en pourcentage !





# Exercice-1

suite

- ▶ Quel est le pourcentage **réel** que tu donnes à chacune des sphères de vie ?



**Les résultats ne mentent pas !**

# L'ordinaire

- ▶ La vie n'est pas ordinaire.  
**La vie est extraordinaire.**
- ▶ La vie devient ordinaire par le biais de nous-même.
- ▶ Comment?
- ▶ En croyant les attentes, les hypothèses, les projections et les conclusions de notre boîte.
- ▶ En acceptant l'importance que notre boîte / notre société accordent aux choses.



# L'extraordinaire

- ▶ La gestion du possible est basée sur l'idée selon laquelle **l'extraordinaire est possible**
  - ▶ en toutes circonstances,
  - ▶ sous toutes conditions
  - ▶ et sans restriction !
- ▶ Cela signifie que nous n'avons plus jamais besoin de passer un seul moment perdu, plus jamais !
- ▶ Il n'y a pas d'abîme entre le ici et maintenant et l'extraordinaire.



# Le point d'origine

- ▶ Nous ne pouvons pas passer de l'ordinaire à l'extraordinaire, car l'extraordinaire a son propre point d'origine qui est unique et qui n'est lié à rien d'autre.

- ▶ Pour atteindre l'extraordinaire, il faut dénouer notre attachement à l'ordinaire, localiser le nouveau point d'origine et recommencer complètement à partir de là.





# Exercice-2

en triade

**A** choisi une situation « ordinaire ».

- ▶ **A** explore sa boîte et se pose la question : « **Quelle sont mes croyances évidentes et sous-jacentes par lesquelles je vis cette situation comme ordinaire ?** »
- ▶ Puis, **A** déclare son dé-attachement : « **Ici et maintenant, je me détache de mes anciennes croyances.** »
- ▶ Ensuite, **A** flotte dans le vide en confiance que le point d'origine pour l'extraordinaire se révèle ... Prend ton temps ! Utilise tes cinq corps pour ressentir et intégrer le nouveau point d'origine.
- ▶ Il se peut que tu as des mots ou pas.

**B** et **C** écoutent et soutiennent **A**.





- ▶ Ce n'est pas parce que ce n'était pas extraordinaire avant que ce ne peut pas devenir extraordinaire maintenant.
- ▶ Le point d'origine extraordinaire est antérieur au néant.
- ▶ L'extraordinaire inclut l'ordinaire.



## Exercice-3

à la maison

- ▶ Si tu veux l'extraordinaire c'est à toi d'être là.
- ▶ L'expérience est celle-ci : une fois par jour, dans une situation de deux personnes ou plus, recommence à partir du point d'origine extraordinaire.
- ▶ Ne t'inquiète pas si cela ne dure qu'un instant.

# 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 !

