

Équipe de possibilités

MARDI

19 AVRIL 2022



SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC

Rive-Sud

Promouvoir. Soutenir. Outiller.



Les murs

- ▶ Un mur est un mur lorsqu'il n'y a pas de passage à travers.
- ▶ Lorsqu'il y a une porte, le mur lui-même devient simplement un cadre de porte.
- ▶ La question pertinente est la suivante :
« Qu'est-ce qui nous empêche de créer passage après passage à travers ce que nous percevons actuellement comme un mur ? »

Les portes



- ▶ Lorsqu'il y a suffisamment de portes, il n'y a plus de murs.

Création des portes

- ▶ Créer une porte est une capacité inhérente à l'humain.
- ▶ Les ingrédients pour créer une porte sont la conscience, l'attention et l'intention.
- ▶ **Nous créons soit des portes conscientes, soit inconscientes.**
- ▶ Les **portes conscientes** servent à la guérison, la clarté, la possibilité, l'engagement, la collaboration, la transformation, l'amour et à l'intimité.
- ▶ Les **portes inconscientes** guident vers la compétition, les insultes, l'autocritique, le blâme, le conflit, la supériorité, l'échec, la vengeance, la haine et la séparation.



Expérience-1

(en plénière)

- ▶ Note une ou plusieurs situations où tu vois ou frappe un mur, p.ex.
 - un conflit
 - une opportunité
 - un changement
 - un désir
 - un défi





Expérience-2

(en plénière)

Notre perception de la réalité est une construction de notre boîte. Si nous considérons la réalité de notre boîte comme vraie, nous percevons les composants du mur comme soudés ensemble.

Ainsi, nous abandonnons notre capacité d'improvisation et de relation radicale pour détecter et élargir les trous dans le mur pour créer des portes.

Déclare :

- ▶ **« Ce mur est un mur parce que je le perçois comme un mur à travers l'expérience de ma vie.**
- ▶ **Ici et maintenant, je change d'avis et je porte ma conscience, mon intention et mon attention sur les trous dans le mur. »**

Élargir le trou

- ▶ Utilise ton intention pour placer ton attention sur un trou, **une discontinuité** que tu remarques.
- ▶ Utilise ta loupe énergétique et déplie les détails de ce trou.
- ▶ Note toutes les émotions inconscientes liées à des vieilles histoires qui surviennent.
- ▶ Lorsque d'autres personnes appliquent leur attention et leur clarté à cet écart, les nouvelles options deviennent plus grandes et plus évidentes.
- ▶ Ainsi, tu crées un passage.
- ▶ Mais pourquoi s'arrêter à ne faire qu'un seul passage ?
- ▶ **La conscience que les portes sont possibles est un catalyseur qui te libère de ton cocon de survie sans porte.**



Expérience-3

(en triade)

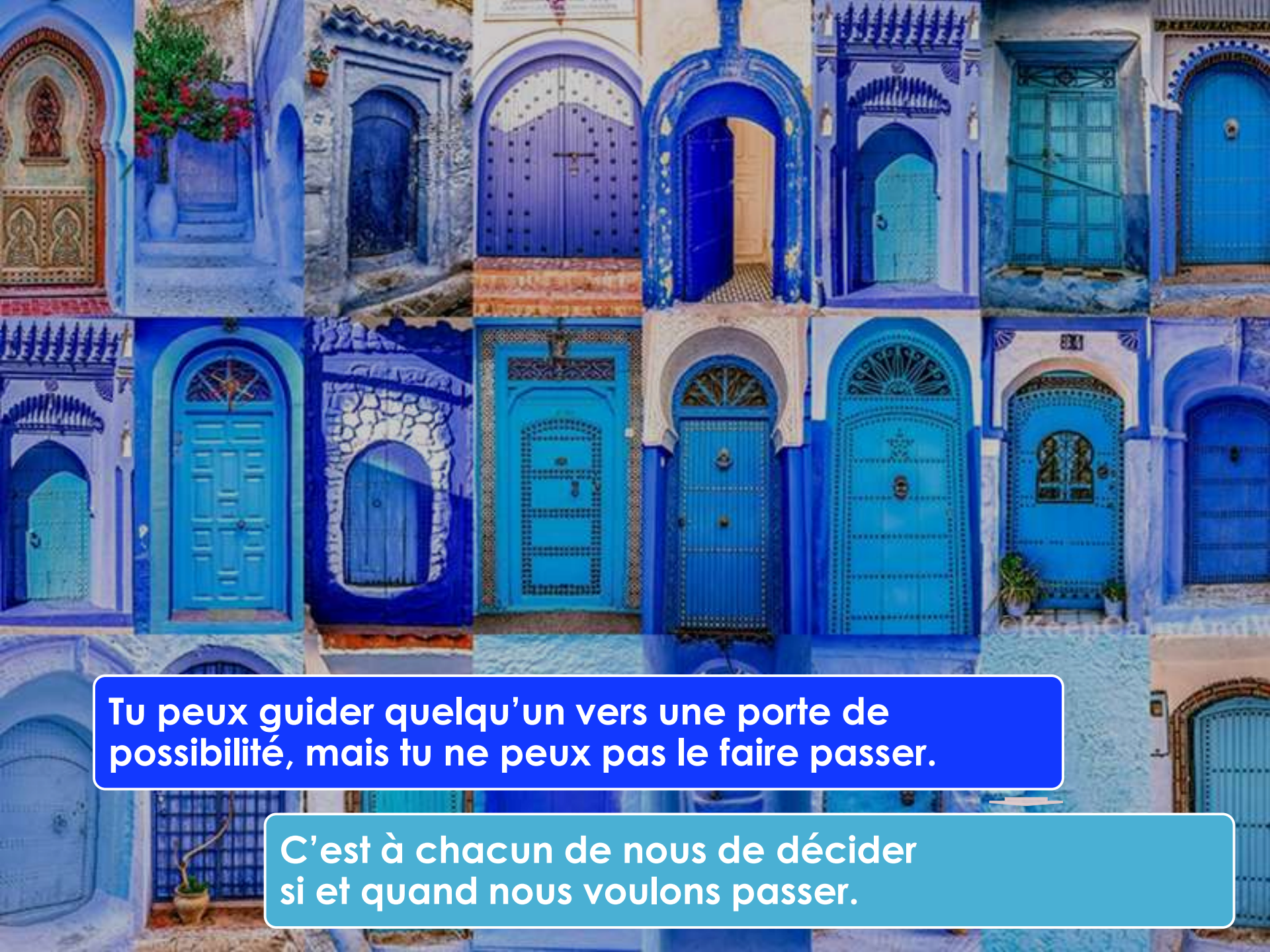
- ▶ **A** partage une situation où il voit ou frappe un mur.
- ▶ **B** écoute attentivement et crée des portes pour **A**.
- ▶ Comment ? **B** place son attention sur un trou, une discontinuité qu'il remarque. **B** partage son observation avec **A**.
- ▶ De là, **B** développe une proposition, une porte pour **A** en disant : « Je vois une porte pour toi ... » ou « J'ai une proposition pour toi ... »
- ▶ **B** offre trois portes pour **A**, linéaires ou non-linéaires, ordinaires ou transformationnelles.
- ▶ **C** soutient **B** et offre de la rétroaction et du coaching.





Création des portes (suite)

- ▶ La création d'une porte est un outil énergétique.
- ▶ Nous créons des portes conscientes en faisant des propositions ordinaires ou transformationnelles.
- ▶ Les **propositions ordinaires** sont raisonnables et linéaires.
- ▶ Les **propositions transformationnelles** sont extraordinaires, non linéaires et non-raisonnables.
- ▶ Les deux propositions, ordinaires et transformationnelles, servent à la création des portes.



Tu peux guider quelqu'un vers une porte de possibilité, mais tu ne peux pas le faire passer.

C'est à chacun de nous de décider si et quand nous voulons passer.

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 Spark-226** comme source.

Merci !

