

SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC

Rive-Sud

Promouvoir. Soutenir. Outiller.



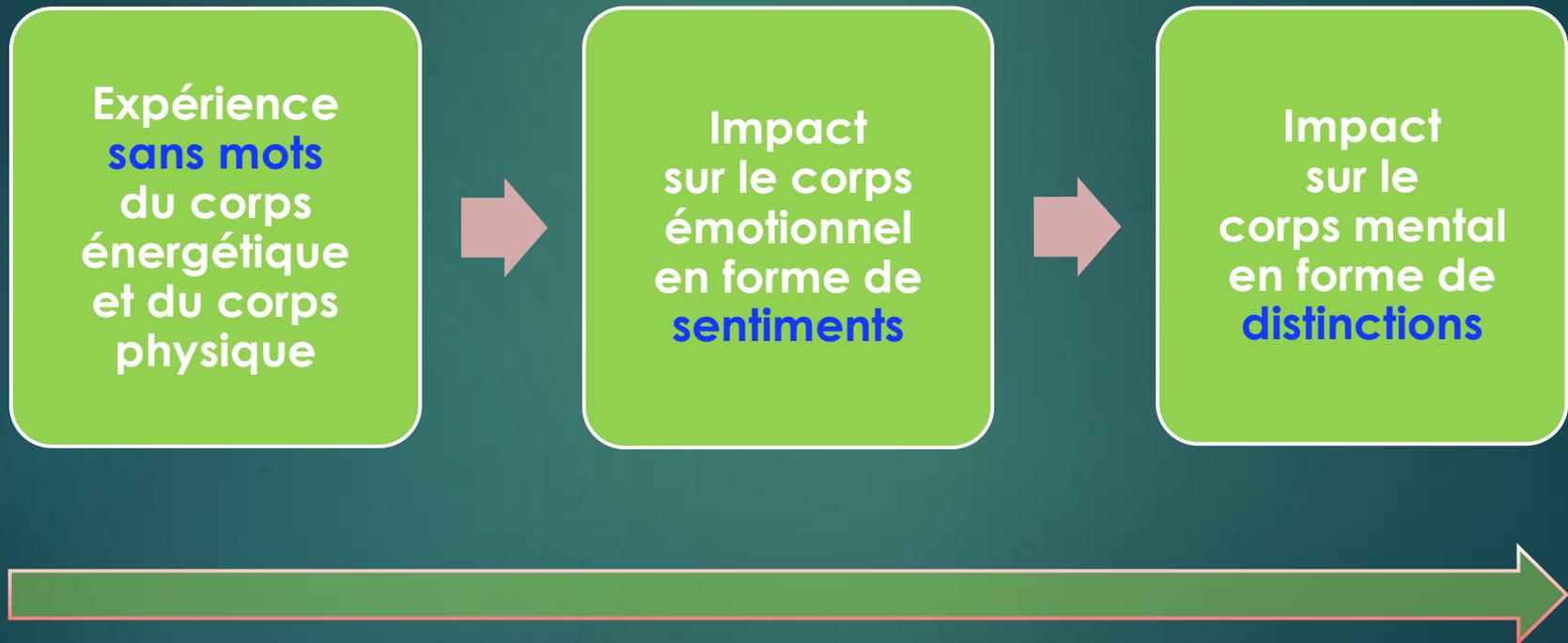
Équipe de possibilités

MARDI

12 AVRIL 2022

Tout est neutre !

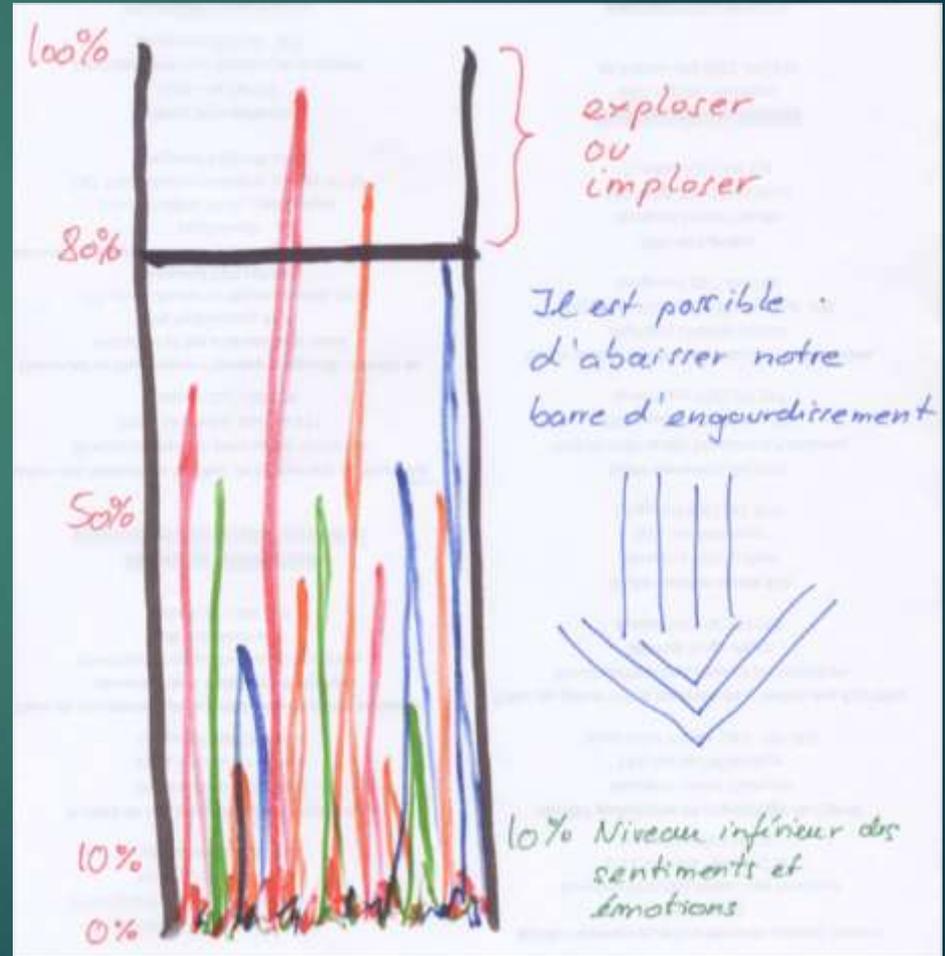
L'ordre de la perception de la réalité



La barre d'engourdissement

Nous sommes éduqués pour maintenir le seuil de la barre d'engourdissement élevé afin que nous puissions supporter tout le « bruit » à l'intérieur de nous et rester passif.

C'est une des raisons pourquoi nous « tolérons », parfois sur une longue période, de nuire nous-même.



Accroché

Voilà ce que nous connaissons tous :

- ▶ Quelqu'un utilise un ton de voix qui nous fait réagir, insinue des implications, se comporte de manière irrespectueuse ou suppose quelque chose de faux.
- ▶ Nous sentons soudainement une **vague d'émotions** se précipiter dans nos veines.
- ▶ Peut-être nous considérons notre réaction comme réelle et justifiée.
- ▶ Peut-être nous sommes conscientes que c'est émotif mais ne pouvons rien faire pour l'éviter comme essayer de nager en amont contre des chutes du Niagara.
- ▶ **Les boutons de notre boîtes sont poussé!**



Exemple

- ▶ Si une femme parle à son mari et que la boîte de l'homme lui raconte l'histoire : elle pense que je suis stupide. Il concentre son attention sur le ton de sa voix, alors il pourrait dire : « **Pourquoi tu m'engueules ?** »
- ▶ Si la boîte de la femme lui raconte l'histoire : il ignore à nouveau mon intelligence, alors elle pourrait répondre : « **Je suis juste en train de dire où mettre la casserole, chérie. Lorsque tu ne réagisses pas, je suppose que tu ne m'entends pas, alors je parle plus fort. La casserole a sa place là-bas.** »
- ▶ Ensuite, la boîte de l'homme lui raconte : elle ne s'excuse jamais, alors il répond : « **La casserole serait mieux rangée ici. Tu pourrais t'excuser pour ce ton dans ta voix.** »
- ▶ La boîte de la femme lui raconte : il me menace à nouveau avec l'autorité d'un homme, elle dit : « **Veux-tu de nouveau contrôler le fonctionnement de cette cuisine ?** »





Tout ça, c'est de la bataille de boîte à boîte.

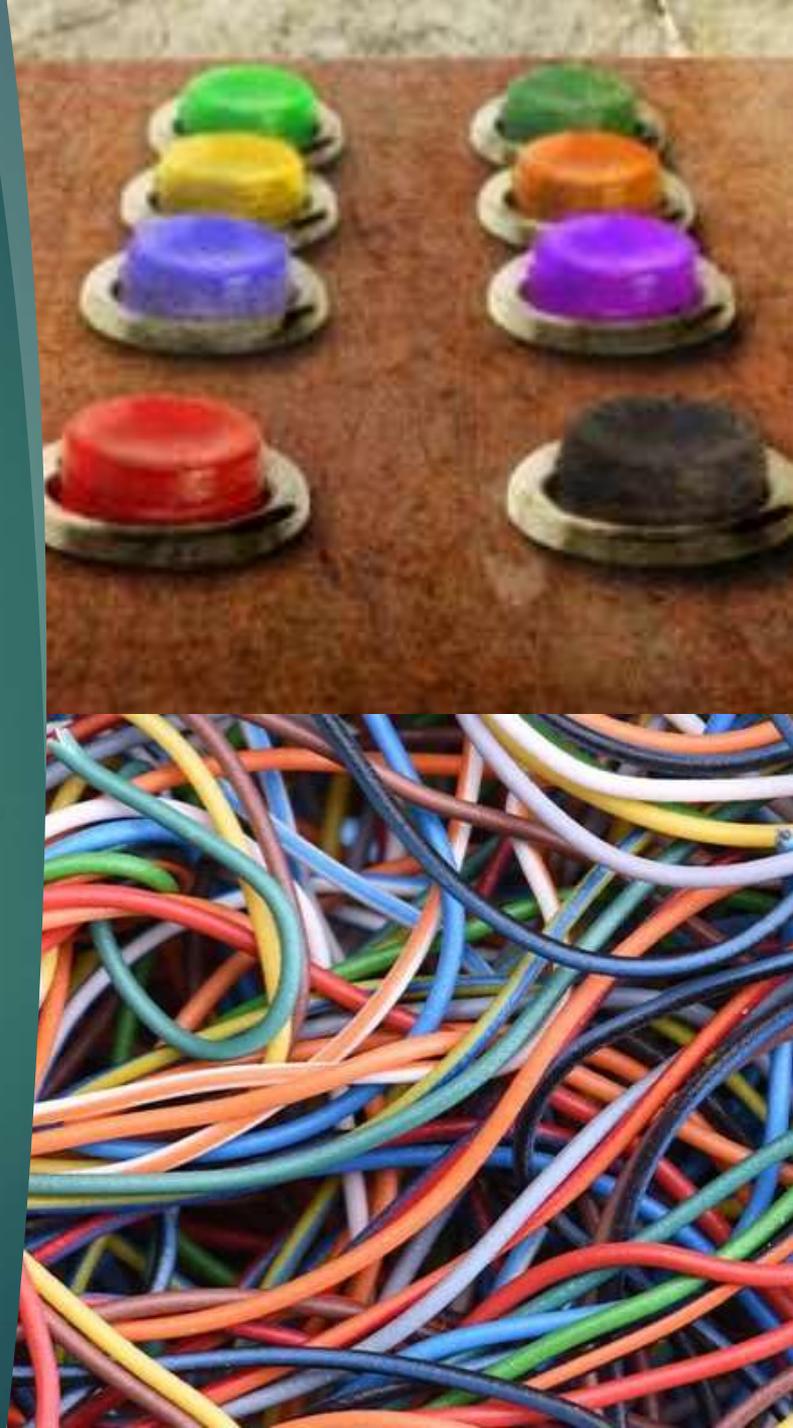
Cablage

Comment notre Box déclenche-t-elle des réactions émotionnelles ?

- ▶ Par ses boutons et crochets à sa surface qui sont cablés avec des histoires offensantes standard de notre boîte.
- ▶ Ces histoires sont, parfois en plusieurs étapes, connectées à nos émotions coincés du passé.
- ▶ Les émotions, une fois déclenchées, avalent notre centre, obscurci notre présence, piège notre perception libre, conquis notre corps avec des hormones et englouti notre esprit avec des histoires.

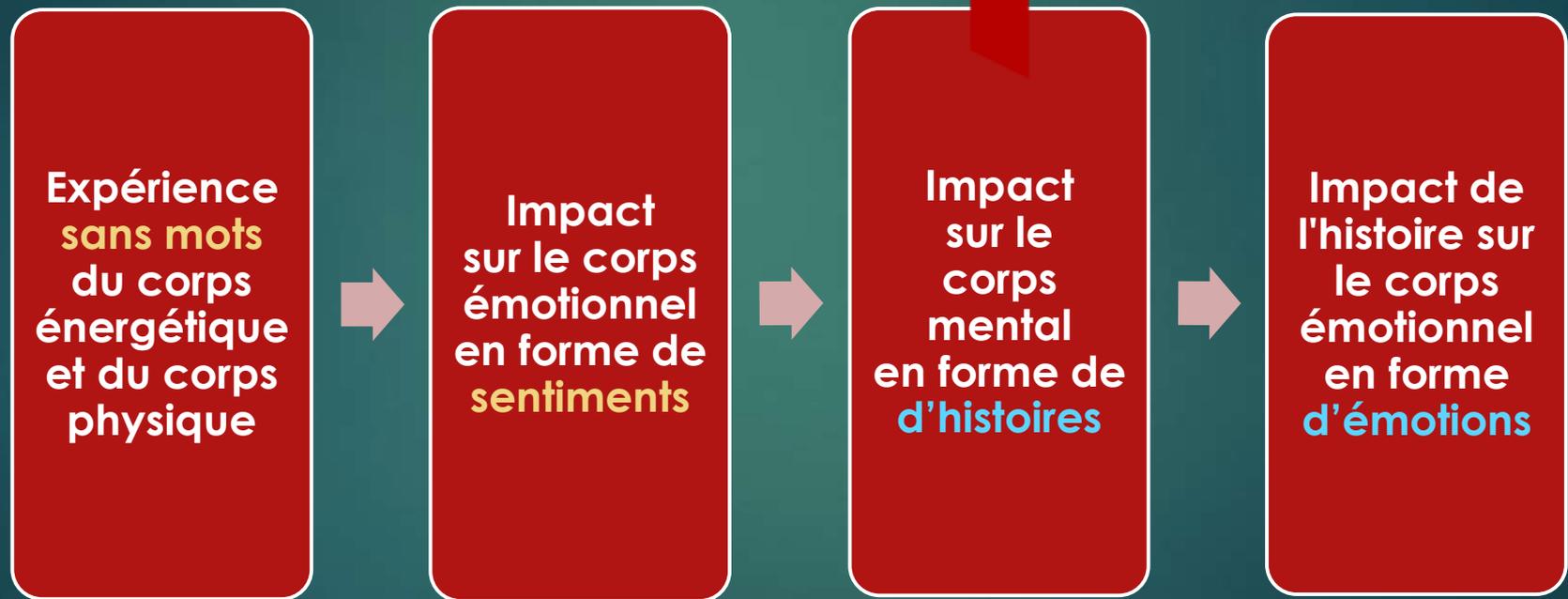
L'histoire de la boîte passe en premier, puis nos émotions.

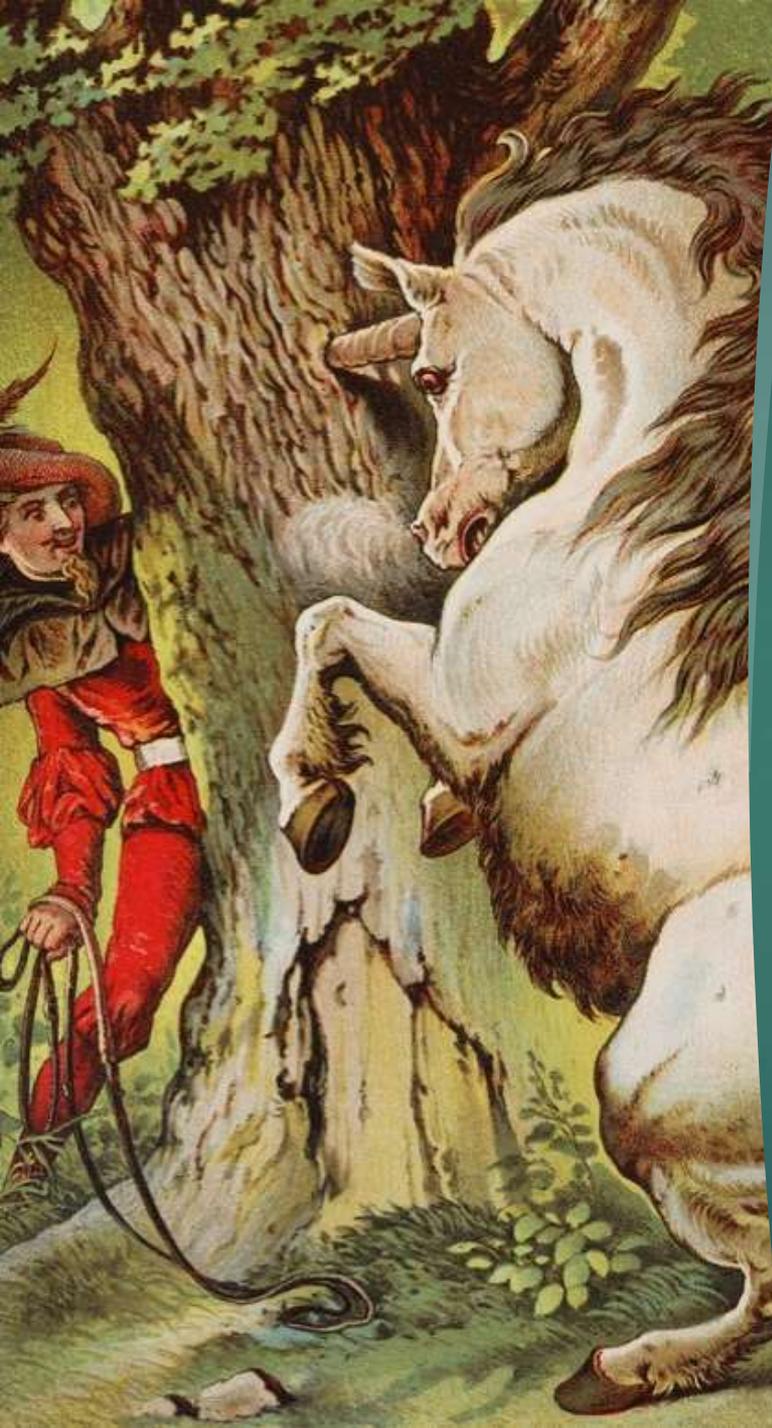
Le cablage a été fait par notre Gremlin pour notre survie.



L'effet « boîte »

La boîte est une machine, un robot, un filtre. Par le cablage de ses boutons et crochets elle répond avec un programme prévisible.





Exercice-1

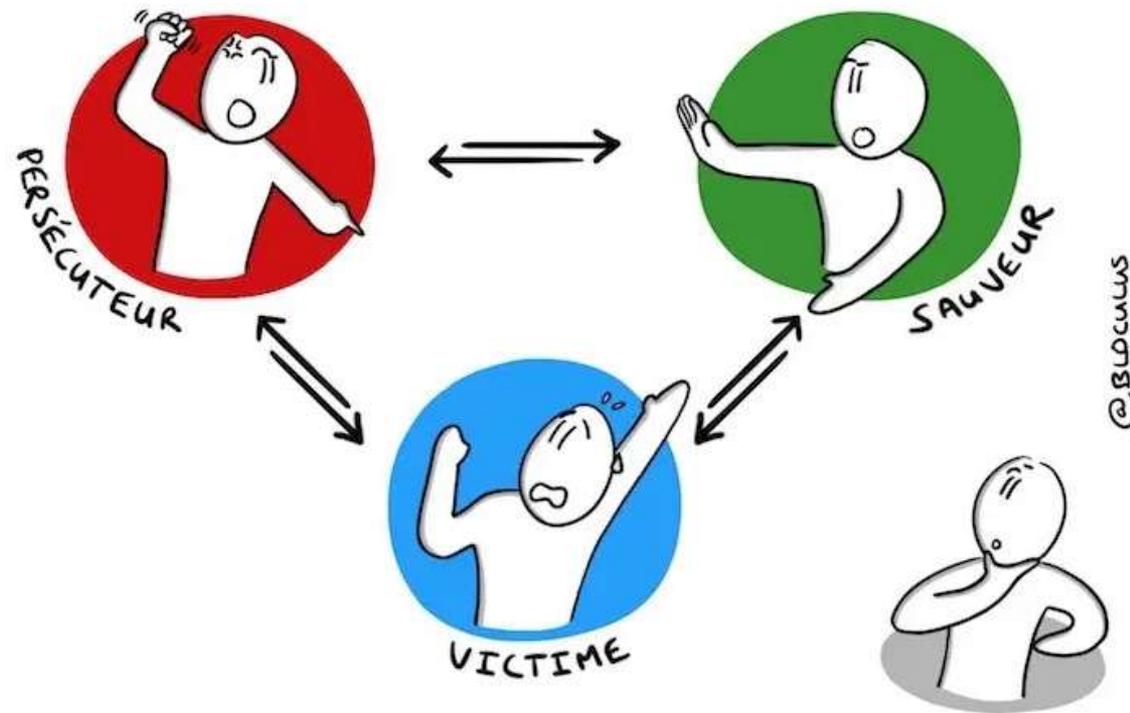
(en triade)

- A** raconte une bataille de boîte à boîte.
- B** et **C** offrent un espace aimant.
- B** et **C** sont neutres face à l'histoire de **A**.
- ▶ Si tu connais le bouton, le crochet ou le hameçon de ta boîte, nomme le.
- ▶ Parle de ton cablage. Décris les détails. Laisse-toi captiver par le mécanisme fascinant de ta boîte.
- ▶ Racontez ton histoire comme un conte de fées.

Le drame inférieur

- ▶ est excitant !
- ▶ est addictif !
- ▶ semble d'être la vraie vie !
- ▶ se joue entre la victime, le bourreau et le sauveur !

QUEL RÔLE AVEZ-VOUS
JOUER AUJOURD'HUI ?



Exercice-2

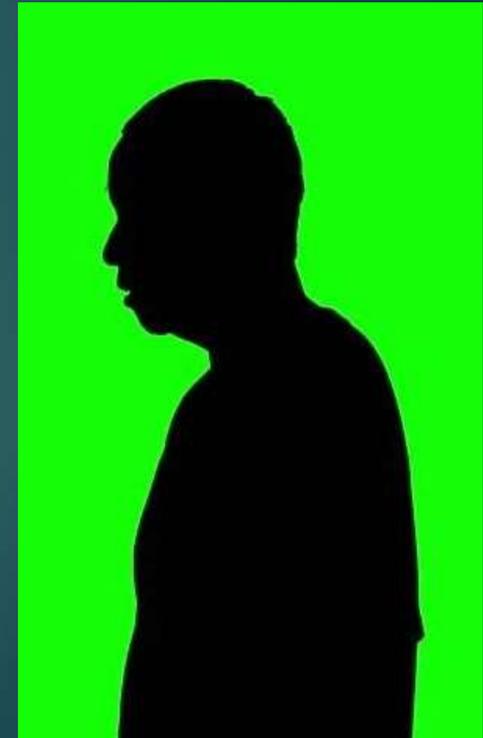
(jeu de rôle en dyade)

A reprends son histoire de l'exercice-1.

B joue le rôle du partenaire dans l'histoire de **A**.



- ▶ **A** regarde dans les yeux de **B**.
- ▶ **A** commence et dit à voix haute ce qu'il apprécie de l'être de **B**.
- ▶ Commence chaque phrase par :
« **Ce que j'apprécie chez toi, c'est ... parce tu es ...** ».
- ▶ Parle avant de savoir ce que tu vas dire.
- ▶ Sois audacieux.
- ▶ Sois poétique.
- ▶ **B** écoute sans commentaires.



Exercice-3

(en dyade)

- ▶ **A** regarde dans les yeux de **B**.
- ▶ **A** commence et dit à voix haute ce qu'il apprécie de l'être de **B**.
- ▶ Commence chaque phrase par :
« **Ce que j'apprécie chez toi, c'est ... parce tu es ...** ».
- ▶ Parle avant de savoir ce que tu vas dire.
- ▶ Sois audacieux.
- ▶ Sois poétique.
- ▶ **B** écoute sans commentaires.
- ▶ Alternez !



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 !

