

Équipe de possibilités



MARDI

1 MARS 2022



Qu'est-ce que c'est, une hypothèse ?

- ▶ Une hypothèse est une construction mémétique qui n'a pas besoin d'être connectée à la réalité.
- ▶ Nous pouvons faire n'importe quelle hypothèse sur n'importe quoi.
- ▶ Il nous faut de l'auto-observation et de l'introspection pour discerner si ce que nous utilisons pour penser, notre « thoughtware » (notre logiciel de pensée) est une hypothèse ou pas.
- ▶ Ignorer cette distinction est comme éviter de vérifier si le livre que nous lisons est une fiction ou une non-fiction.





- ▶ **Nos hypothèses peuvent être conscientes ou inconscientes.**
- ▶ **Nos hypothèses sont puissantes.**
- ▶ **Elles peuvent servir ou être sans valeur.**
- ▶ **Quelle est l'intention derrière chacune de nos hypothèses ?**

Le donjon des hypothèses

- ▶ La forme de notre Être est visible pour les autres.
- ▶ Faire une hypothèse change qui nous sommes en changeant la forme de notre Être.
- ▶ Après avoir fait une hypothèse, nous sommes un Être qui a enfermé une partie de lui-même dans le donjon des hypothèses.
- ▶ Faire des hypothèses, c'est comme ragoter avec soi-même et y croire.
- ▶ Voulons-nous continuer à porter le fardeau de chaque hypothèse que nous avons faite auparavant ?



Exercice-1

en tétrade

A est le client. **B**, **C** et **D** sont les coaches. Chaque client a 10-12 minutes.

- ▶ **A** explique en détail ce qu'il préoccupe le plus en ce moment de sa vie.
- ▶ Lorsqu'un **coach** détecte que **A** fait une supposition ou base une partie de son histoire sur une hypothèse, il dit :
« **Pause ! Tu supposes que ...** » ou « **Tu portes l'hypothèse que ...** » en peu de mots.
- ▶ Sans commentaire, **A** prend des notes pour une enquête ultérieure. Ensuite, **A** dit : « **Merci** » et continue.
- ▶ Les commentaires des **coaches** doivent être concis, puissants et pratiques. Par exemple : « **Tu supposes qu'ils ont un pouvoir sur toi.** ». ou « **Tu crois qu'il y a des règles que tu dois suivre.** » ou, « **Tu crois savoir ce que l'autre pense et tu crois que c'est vrai.** »



Les hypothèses et le moment présent

- ▶ Les hypothèses émergent dans le temps.
- ▶ Au moment présent, il n'y a pas de temps.
- ▶ Tenir une hypothèse nous fait sortir du moment présent.
- ▶ Seul, le moment présent offre le pouvoir d'agir.
- ▶ Et l'amour n'apparaît qu'au moment présent.



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 !

