

Équipe de possibilités



MARDI

18 JANVIER 2022

SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC

Rive-Sud



Promouvoir. Soutenir. Outiller.



Exercice-1 en plénière

- ▶ **Fais une liste de tes 7 plus grandes blessures de ta vie.**

Exemples

- ▶ Abus (émotionnel, sexuel, énergétique etc.)
- ▶ Ne pas être allaité
- ▶ Perte d'un parent (divorce, décès)
- ▶ Parce que je suis l'aînée, tout le monde attendait de moi d'être raisonnable, d'attendre et prendre les autres en considération avant que mes besoins soient comblés.
- ▶ etc.



Exercice-1

suite

- ▶ **Choisi une blessure dont tu te sens à l'aise d'échanger avec les autres.**
- ▶ **Plus tard, pour toi-même, tu peux faire le même exercice pour une blessure dont tu te ne sens pas à l'aise de la partager.**





Exercice-2

en dyade ou triade

A répond aux questions à partir de son **corps émotionnel et énergétique**.

B garde un espace sécuritaire pour **A** en écoutant silencieusement.

- ▶ Que t'est-il arrivé ?
- ▶ Qui t'a fait cela ?
- ▶ Pourquoi t'a-t-il/elle ou t'ont-ils fait cela ?

Exercice-2 suite

en dyade ou triade

A continue de parler à partir de son **corps émotionnel et énergétique.**

B prend des notes, seulement quelques mots.

- ▶ Qu'est-ce que cette blessure fait à **ton monde intérieur** ?
- ▶ Qu'est-ce que cette blessure fait à **tes relations** ?
- ▶ Qu'est-ce que cette blessure fait à **ta capacité à agir ou à créer** ?
- ▶ Pourquoi cet incident te laisse-t-il encore **impuissant** ?





Tout ce que nous faisons, aussi les choses qui nous nuisent, nous les faisons parce qu'il y a un bénéfice. Si le bénéfice n'est pas conscient, il est caché dans notre monde inférieur dont notre Gremlin est le roi.



Exercice-2 suite

en dyade ou triade

A s'élargit et se place en dehors de terrain connu afin d'explorer le territoire inconnu avec courage et honnêteté.

B offre un espace de découverte et prend des notes.

- ▶ Comment ton **Gremlin se sent-il renforcé** par cette blessure ?
- ▶ Comment ton Gremlin utilise-t-il cette blessure comme **une arme** contre toi-même ou contre les autres ?
- ▶ Comment ton Gremlin utilise-t-il cette blessure pour **te « protéger »** ?

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-217** comme source.

Merci !



Équipe de possibilités

MARDI

25 JANVIER 2022



SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC

Rive-Sud



Promouvoir. Soutenir. Outiller.



Nos attentes

- ▶ Pour créer une blessure, il se passe quelque chose auquel nous ne nous attendions pas.
- ▶ Ou, quelque chose ne se produit pas que nous attendions devrait se produire.
- ▶ Ou, quelque chose se passe d'une manière différente de ce que nous attendions.

De toute évidence, les attentes sont impliquées dans la création de nos blessures.

Exercice-1

en dyade

A répond aux questions. **B** garde un espace aimant et sécuritaire.

- ▶ Qu'est-ce qui était contre mon attente ?
- ▶ Quelle était mon attente spécifique non satisfaite qui a créé cette blessure ?





Nos hypothèses

D'où viennent nos attentes ?

- ▶ Nous créons une attente à partir d'une hypothèse. Nous croyons que cette hypothèse est la vérité. Nous ne voyons pas que cette hypothèse est quelque chose que nous inventons.
- ▶ N'importe qui peut faire n'importe quelle hypothèse sur n'importe quoi. Les hypothèses coûtent dix cents la douzaine.



Exercice-1 suite

- ▶ Quelle était l'hypothèse spécifique que tu as faite auparavant et que tu as transformée en attente ?

Notre attente, une piège à souris

- ▶ Une attente est un piège psycho-émotionnel-énergétique !
- ▶ Chaque attente est comme installer un piège à souris. Chaque fois que quelqu'un ne répond pas à votre attente, en particulier votre attente cachée ou secrète, le piège est tendu et votre Gremlin attrape une souris !
- ▶ Cette attente non satisfaite se transforme en votre « blessure ».



Exercice-2

en dyade

A répond à la question. **B** garde l'espace aimant.

- ▶ Qu'est-ce que mon Gremlin accomplit en gardant cette blessure vivante pour moi ?



Sracolite



Notre blessure comme arme

- ▶ La « blessure » est la « licence » de notre Gremlin pour nous venger !
- ▶ Une blessure est une arme puissante contre la transformation.

Exercice-3

en dyade

- A** répond à la question.
- B** garde l'espace aimant.
- ▶ De quelles manières mon Gremlin a-t-il utilisé cette blessure pour se venger, pour me venger ?



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-217** comme source.

Merci !



Équipe de possibilités

MARDI

1 FÉVRIER 2022



SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC
Rive-Sud



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Notre attachement à nos blessures

Nous disons de vouloir surmonter nos blessures. Mais est-ce vrai ?

- ▶ Si nous sommes totalement honnêtes avec nous-même, nous sentons une partie, une force en nous qui tient à nos blessures.
 - ▶ Cette partie, notre Gremlin, ne veut pas que nos blessures disparaissent. Nous sommes convaincus qu'elles sont permanentes et réelles.
 - ▶ Nous pensons : « C'est qui je suis ! Comment oses-tu me questionner ?! Comment oses-tu me traiter comme si je n'étais pas blessé ?! Personne ne comprend ce que c'est d'être blessé de cette façon ! Personne ne me voit vraiment ! »

Exercice-1

en dyade ou triade

A est en contact avec son Gremlin.
A répond aux questions en toute honnêteté.

B garde un espace aimant et sécuritaire pour **A**.

- ▶ Pourquoi mon Gremlin est-il si attaché à mes blessures ?
- ▶ À laquelle de mes blessures mon Gremlin est-il le plus attaché ?
- ▶ Qu'est-ce qu'il changerait si je ne m'accrochais pas à cette blessure ?





Exercice-2

en plénière par écrit

Prenez 15 à 30 minutes pour noter vos preuves qui montrent clairement pourquoi l'histoire que vous êtes une personne blessée est vraie. Soyez clair et précis. Commencez chaque phrase avec la formule :

- ▶ « Je suis une personne blessée parce que ... »

Notre cercle vicieux

Ce que vous avez écrit, c'est votre histoire personnelle d'évitement de prendre la responsabilité radicale pour vous-même et votre vie.



Exercice-3

à la maison avec un partenaire de l'équipe de possibilité

► **Tout d'abord, faites une promenade de 30 minutes à l'extérieur en prenant contact avec le monde non-humain. Posez-vous la question à quel point la nature porte l'histoire « Je suis blessée ». Quel est le pourcentage ? Probablement zéro.**

► **La nature ne crée pas d'histoires sur elle-même !**



Exercice-3

suite

Lorsque vous revenez à l'intérieur, contactez votre partenaire et prenez 30 minutes. Posez-vous la question : « À quoi ressemblerait ma vie sans aucune blessure ? »

Écrivez :

- ▶ « Je me suis dé-blessé, et maintenant je peux ... »



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-217** comme source.

Merci !

