

# Équipe de possibilités

MARDI

22 FÉVRIER 2022



SANTÉ  
MENTALE  
QUÉBEC

Rive-Sud



Promouvoir. Soutenir. Outiller.



# Qui ou que est Gremlin ?

- ▶ Gremlin est une entité cohérente en nous qui comble nos intentions cachées.
- ▶ Chaque personne a un Gremlin entièrement fonctionnel, que nous le sachions ou pas.
- ▶ Le Gremlin est le roi ou la reine de notre monde inférieur personnel.
- ▶ Le Gremlin dirige les **dramas inférieurs** de notre vie quotidienne.

# Drame inférieur

Nous jouons des drames inférieurs dans les rôles de la **victime**, du **persécuteur** et du **sauveur** par :

- ▶ **Nos pensées** (répéter des souvenirs des drames inférieurs, imaginer une vengeance, avoir des conversations mentales, cynisme, autocritique, etc.)
- ▶ **Nos mots** (ragoter, se plaindre, se disputer, défendre une position, blâmer, gronder, insulter, faire des blagues méchantes, etc.)
- ▶ **Nos actes** (avoir du pouvoir sur un autre, gagner pour que quelqu'un d'autre perde, bouder, rejeter les autres, se comporter en supérieur, sabotage subtil comme être en retard, faire des erreurs, etc.)



# Exercice-1 en plénière

Revisite ta semaine passée avec courage et honnêteté. Observe en toute neutralité la qualité et le style des drames inférieurs que tu as produit, qu'ils soient grands ou petits.

- ▶ Nomme les moments où tu as laissé des dégâts.
- ▶ Nomme les moments où tu as dit plus que nécessaire.
- ▶ Nomme les moments où tu as évité ce qui est à faire.
- ▶ Nomme les moments où tu t'es fermé envers une personne.





# Exemples

- ▶ J'évite d'appeler mon amie.
- ▶ Je reporte une tâche le plus possible.
- ▶ J'attends avec les courses jusqu'à mon frère les fait.
- ▶ Je suis assise à la table dans une posture blasée.
- ▶ J'essaie d'obtenir la partie la plus croustillante du poisson.
- ▶ Je ne vide pas la poubelle.
- ▶ Je fais une remarque superflue envers mon frère.
- ▶ Je me mêle dans les affaires de ma soeur.
- ▶ Je me plains indirectement envers les parents de mon neveu qu'ils ne nettoient pas les taches qu'il fait.
- ▶ etc.

# Exercice-2

en dyade ou triade

**A** prend une posture Sherlock Holmes et regarde chaque comportement avec sa loupe.

- ▶ Pose la question : « Quelle est l'intention cachées derrière ce comportement ? »
- ▶ Sois franc et clair, sans ménagement !
- ▶ N'évite pas la peine ou le bouleversement de ce que tu trouves.

**B** et **C** soutiennent **A** dans sa recherche.





# Exemples

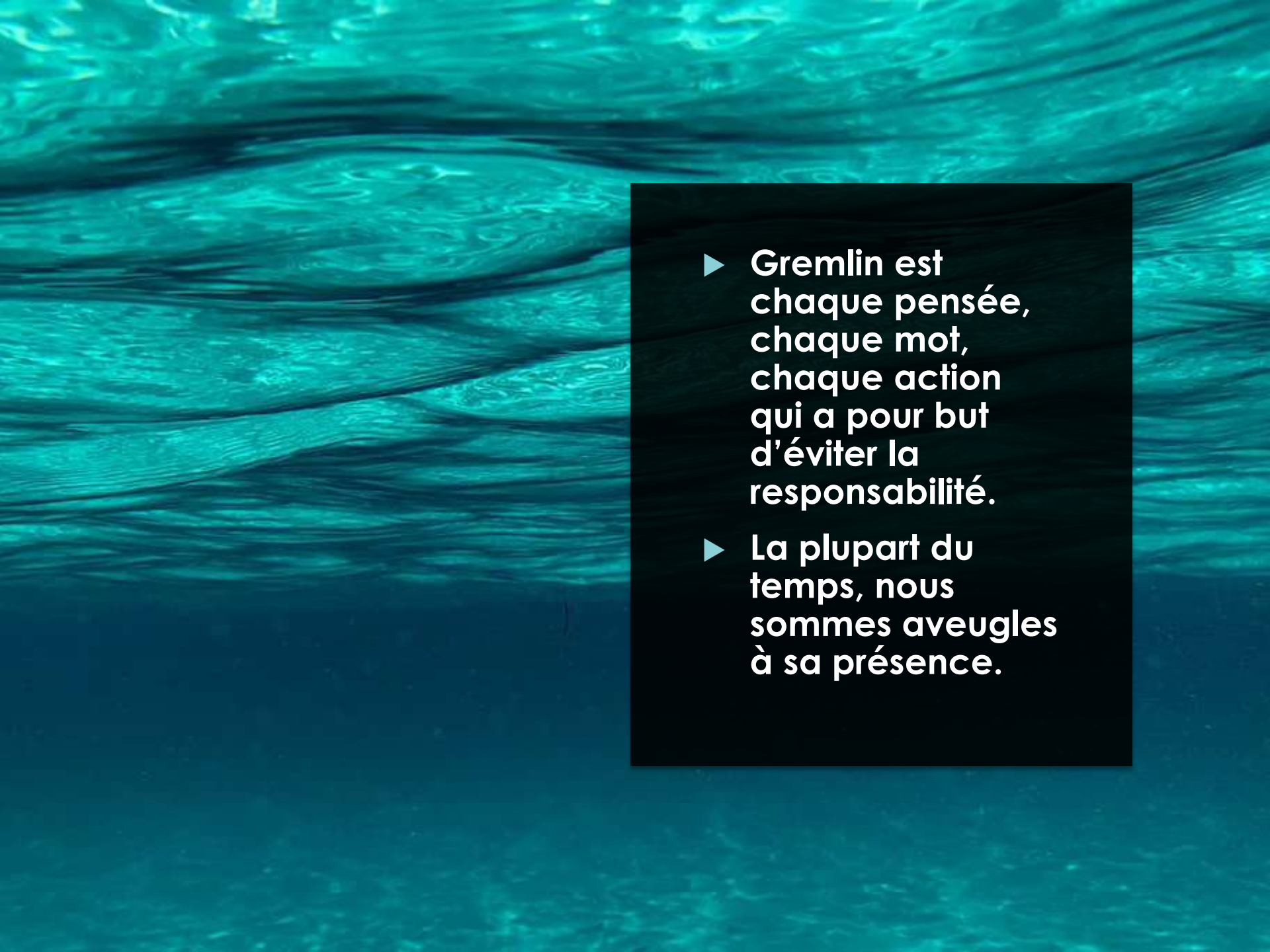
- 1) J'évite d'appeler mon amie.  
Je crains de ne pas être capable de  
montrer mes limites. **Adaptivité !**
- 2) Je reporte une tâche le plus possible.  
J'ai peur des émotions qui vont avec.  
Je me suis épuisée. **Vengeance !**
- 3) J'attends avec les courses jusqu'à mon  
frère les fait.  
**Paresse, manipulation !**
- 4) Je suis assise dans une posture blasée.  
Je veux être cool. **Supériorité !**
- 5) Je fais une remarque superflue envers  
mon frère.  
Je veux me sentir mieux que lui.  
**Supériorité !**
- 6) Je me plains indirectement envers les  
parents de mon neveu qu'ils ne nettoient  
pas les tâches qu'il fait.  
**Manipulation !**

# Les principes obscures

- ▶ Supériorité
- ▶ Cupidité
- ▶ Malignité
- ▶ Vengeance
- ▶ Négativité
- ▶ Concurrence
- ▶ Cynisme
- ▶ Avoir raison
- ▶ Comparaison
- ▶ Rébellion
- ▶ Adaptivité
- ▶ Indifférence
- ▶ Manipulation
- ▶ Perfectionnisme
- ▶ Chaos
- ▶ Mépris
- ▶ Haine
- ▶ Dénî
- ▶ Drame
- ▶ Trahison
- ▶ Perfidie
- ▶ Jalousie
- ▶ Contrôle
- ▶ Orgueil
- ▶ Paresse
- ▶ Rancœur
- ▶ Confusion
- ▶ etc.





- 
- ▶ **Gremlin est chaque pensée, chaque mot, chaque action qui a pour but d'éviter la responsabilité.**
  - ▶ **La plupart du temps, nous sommes aveugles à sa présence.**



## Exercice-3

à la maison

- ▶ Pendant une semaine, porte ton attention envers les activités quotidiennes de ton Gremlin.
- ▶ Note tous les comportements douteux.
- ▶ Utilise ta loupe Sherlock Holmes.
- ▶ Regarde avec curiosité.
- ▶ Ne te juge pas.
- ▶ Dis « **Hallo, Gremlin, je te vois !** »
- ▶ Ne cherche pas à changer ton comportement.

# 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 !

