

Équipe de possibilités

MARDI

25 OCTOBRE 2022

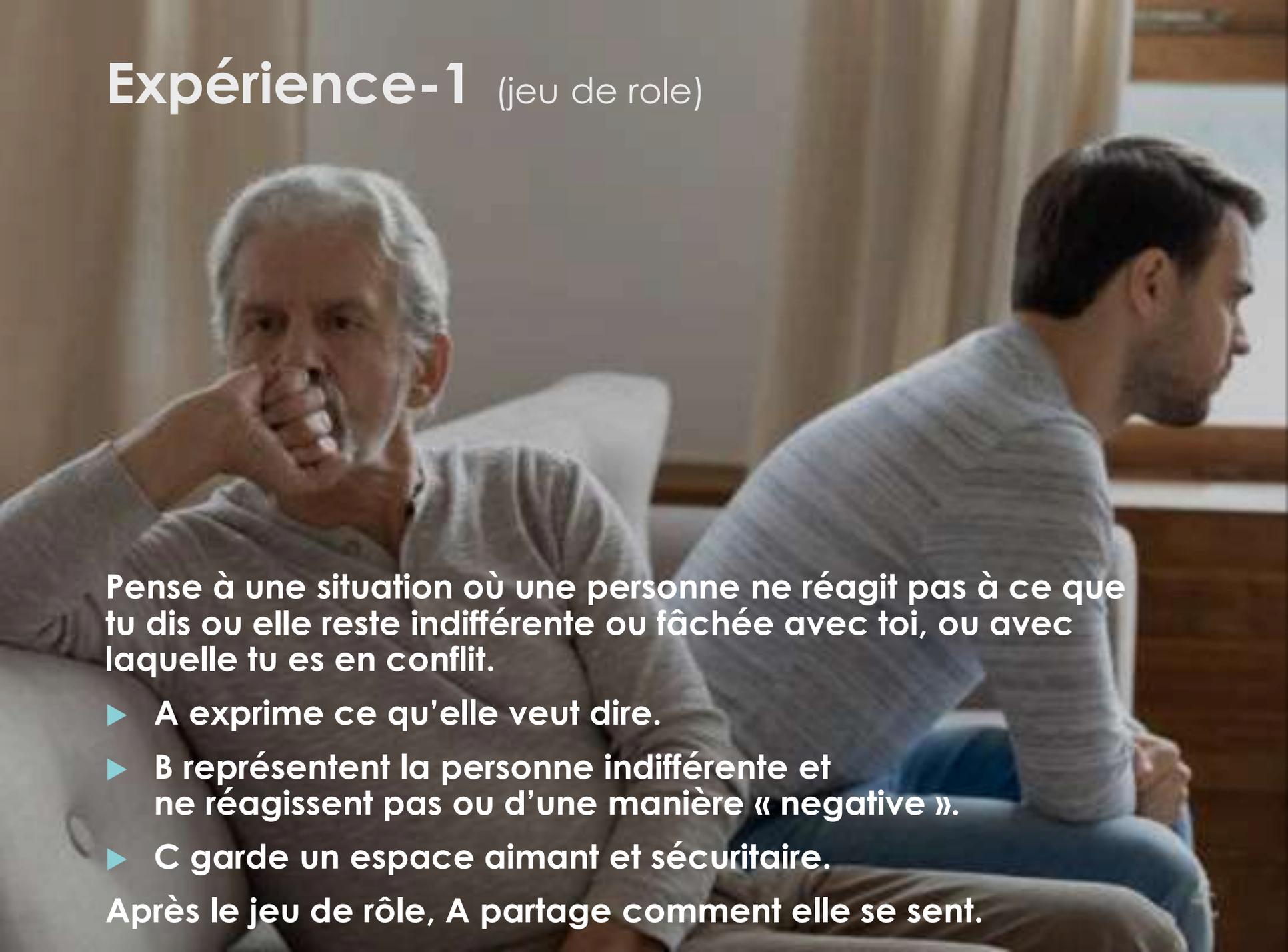
SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC

Rive-Sud

Promouvoir. Soutenir. Outiller.



Expérience-1 (jeu de rôle)



Pense à une situation où une personne ne réagit pas à ce que tu dis ou elle reste indifférente ou fâchée avec toi, ou avec laquelle tu es en conflit.

- ▶ A exprime ce qu'elle veut dire.
- ▶ B représentent la personne indifférente et ne réagissent pas ou d'une manière « négative ».
- ▶ C garde un espace aimant et sécuritaire.

Après le jeu de rôle, A partage comment elle se sent.

Parler au potentiel de l'autre



- ▶ **Fais l'exercice pour TOI !**
- ▶ **Accepte que la situation soit « injuste ».**
- ▶ **Laisse tomber toute attente.**
- ▶ **Sois centré.**
- ▶ **Sois vigilant concernant ton Gremlin : Tiens-le en laisse courte ! Ne permet aucune « ridiculisation » de l'autre !**
- ▶ **Fais constamment des offres à l'autre.**
- ▶ **Ne t'occupe pas si l'autre accepte tes offres ou pas. Reste dans ta créativité.**

Expérience-2 (jeu de rôle)

Fais le même jeu de rôle. Cette fois, A parle au **POTENTIEL** de l'autre.

- ▶ A fait constamment des offres à l'autre.
- ▶ B réagissent de nouveau pas ou « négatifs ».
- ▶ C est le coach pour A.

Après le jeu de rôle, A partage comment elle se sent.

Création en relation

- ▶ Relie-toi au potentiel d'une personne qui semble t'ignorer ou s'opposer à toi.
- ▶ Accèpte de te relier au potentiel jusqu'à 90 % ou plus, sans réaction de ton vis-à-vis ou même une réaction « négative ».
- ▶ **C'est l'extase !**
- ▶ Pour qui ? Pour toi !
- ▶ Même si la personne ne réagit pas, tu es dans l'état de création.
- ▶ **C'est excitant !**



Expérience-3 (à la maison)

Nous relierons souvent à la boîte d'une personne.
Expérimente autre chose en te reliant au potentiel de
l'autre. Après tes essais pose-toi les questions suivantes :

- ▶ Comment je me sens dans mon corps émotionnel et énergétique ?
- ▶ Comment je me sens dans mon corps physique ?
- ▶ Comment je me sens dans mon corps mental ?
- ▶ Est-ce que je suis en relation avec cette personne ?

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 !

