

Équipe de possibilités

MARDI,
19 OCTOBRE 2021



La peur

La VIEILLE carte géographique de la peur :

- ▶ Faible, petit, incertain, anxieux, bloqué
- ▶ Manque de courage, ne prend pas sa place,
- ▶ Hystérique, contrôlé par la peur, panique, contagieux,
- ▶ Stressé, ne peut pas fonctionner, non professionnel
- ▶ Lâche, pleutre, froussard, péteux
- ▶ Incapable de guider, incapable de saisir une occasion,
- ▶ Pas crédible, peu fiable, fou,
- ▶ Pas correct, faux, négatif, mauvais

Exercice-1

En plénière

Calibrer la peur

- ▶ Laisse-toi tomber dans plusieurs faibles degrés de la peur.
- ▶ 7 %
- ▶ 3 %
- ▶ 12 %



La peur

La NOUVELLE carte géographique de la peur :

- ▶ Focus, tranchant
- ▶ Attention : diriger son attention, faire attention,
- ▶ Découvrir, explorer,
- ▶ Être dans l'inconnue, nouveau territoire
- ▶ Improviser, créer, essayer, aller non-linéaire
- ▶ Nouvelles choses, innovation
- ▶ Magicien, magicienne, créateur, créatrice

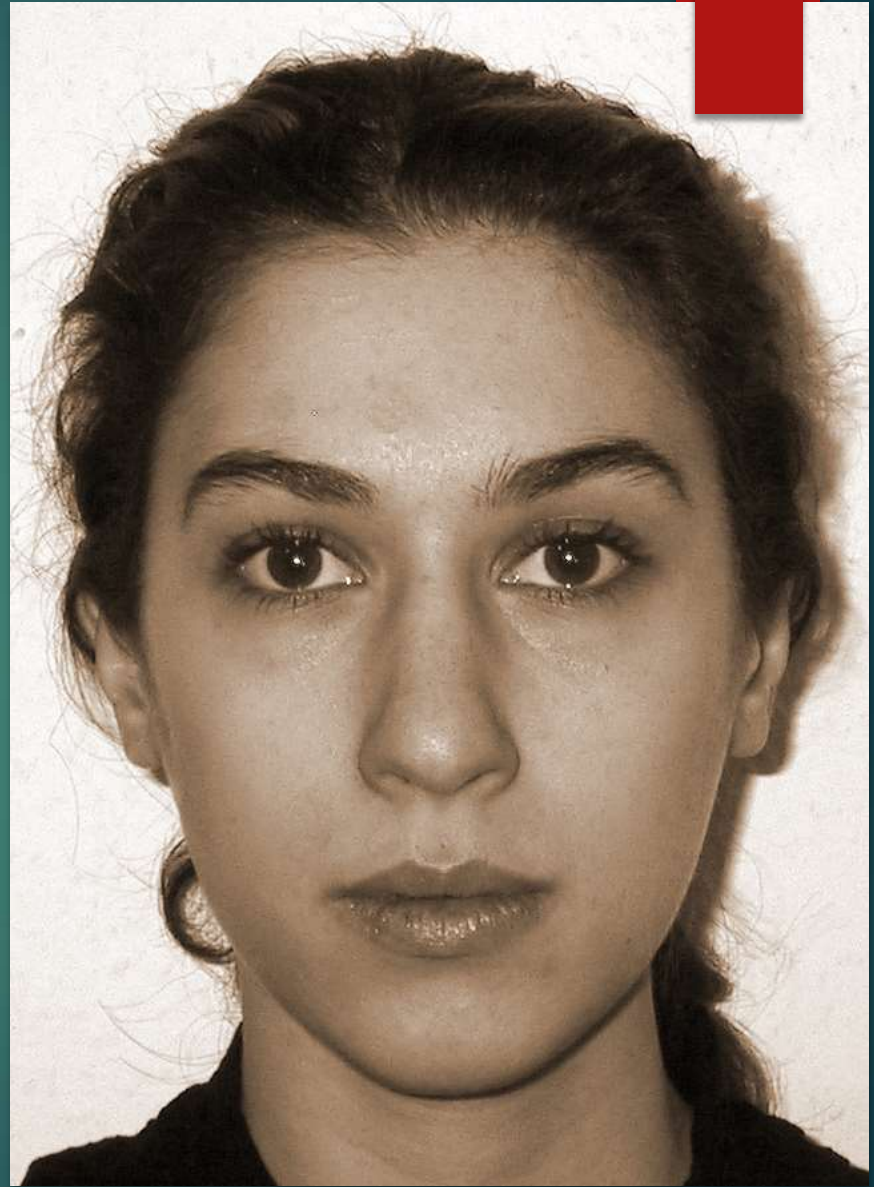


Exercice-2

En dyade

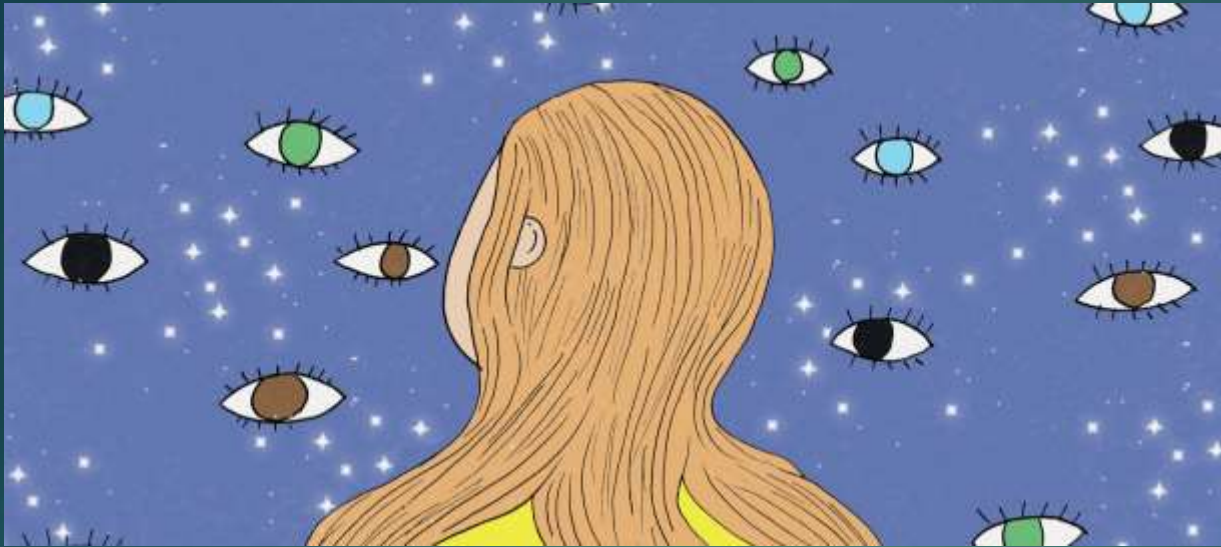
- ▶ **A** est le client
- ▶ **B** regarde **A** et scanne pour des petits signes de peur.
B UTILISE SA PROPRE PEUR pour la reconnaître.
- ▶ **B** dit à **A** : « Je vois
Peux-tu aller vérifier si cela est lié à une peur ? »
- ▶ **A** vérifie et dit oui ou non. Si oui, **A** peut nommer sa peur et le pourcentage.

Changement de rôles



Exercice-3

En dyade ou triade



- ▶ **A** explore.
- ▶ **B** et **C** écoutent attentivement avec leur coeur ouvert.
- ▶ **A** trouve une situation qui cause de la peur chez lui. **A** accueille cette peur et offre de l'espace pour elle.
- ▶ Quand la peur est bien présente **A** pose la question : « Peur, qu'est-ce que tu as pour moi. »
- ▶ **A** laisse la peur parler !

Changement de rôles

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 !

