

# Équipe de possibilités



SANTÉ  
MENTALE  
QUÉBEC

Rive-Sud

Promouvoir. Soutenir. Outiller.



MARDI

20 SEPTEMBRE 2022

# Expérience-1

- ▶ Choisi un moment difficile dans une relation avec un être cher.
- ▶ La relation peut être presque détruite, mais choisi quelqu'un que tu fréquentes encore.
- ▶ Note la situation concrète.





# Expérience-1

(suite)

- ▶ **Rappelle-toi du moment où tu as ressenti le plus grand amour pour cette personne.**
- ▶ **Note cette situation aussi.**

# Expérience-1

(en triade)

## Partie-1

- ▶ **Pense au moment difficile :**  
décris ton ressenti dans tes  
cinq corps (2 minutes)

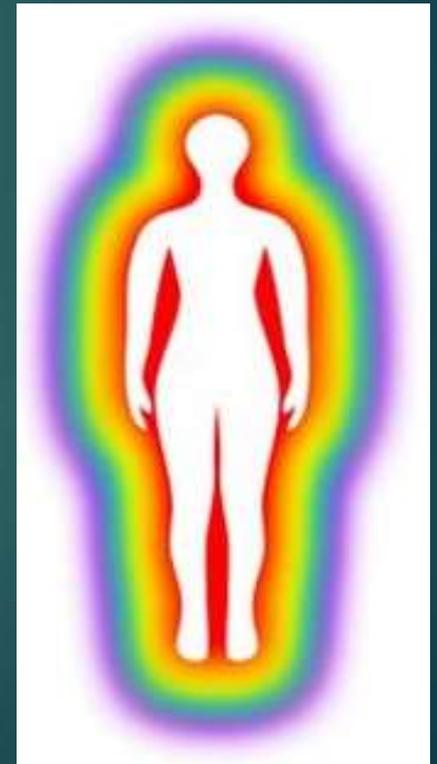
## Partie-2

- ▶ **Pense au moment d'amour :**  
décris ton ressenti dans tes  
cinq corps (2 minutes)

(Changement des rôles)

# Les cinq corps

- Le **corps physique** nous informe des sensations physiques.
- Le **corps intellectuel** nous informe des pensées.
- Le **corps émotionnel** nous informe du ressenti et des émotions.
- Le **corps énergétique** nous informe de l'énergie et de l'intention.
- Le **corps archétypique** nous informe de la connexion avec les forces universelles.



# Amour émotionnel vs. amour universel



- ▶ L'amour émotionnel est une émotion.
- ▶ L'amour émotionnel est conditionnel et, ainsi, temporaire.
- ▶ L'amour émotionnel est perçu par notre personnalité, notre boîte.
- ▶ L'amour universel est un principe lumineux.
- ▶ L'amour universel est indestructible, toujours présent et inconditionnel.
- ▶ L'amour universel est perçu par notre essence, notre être.

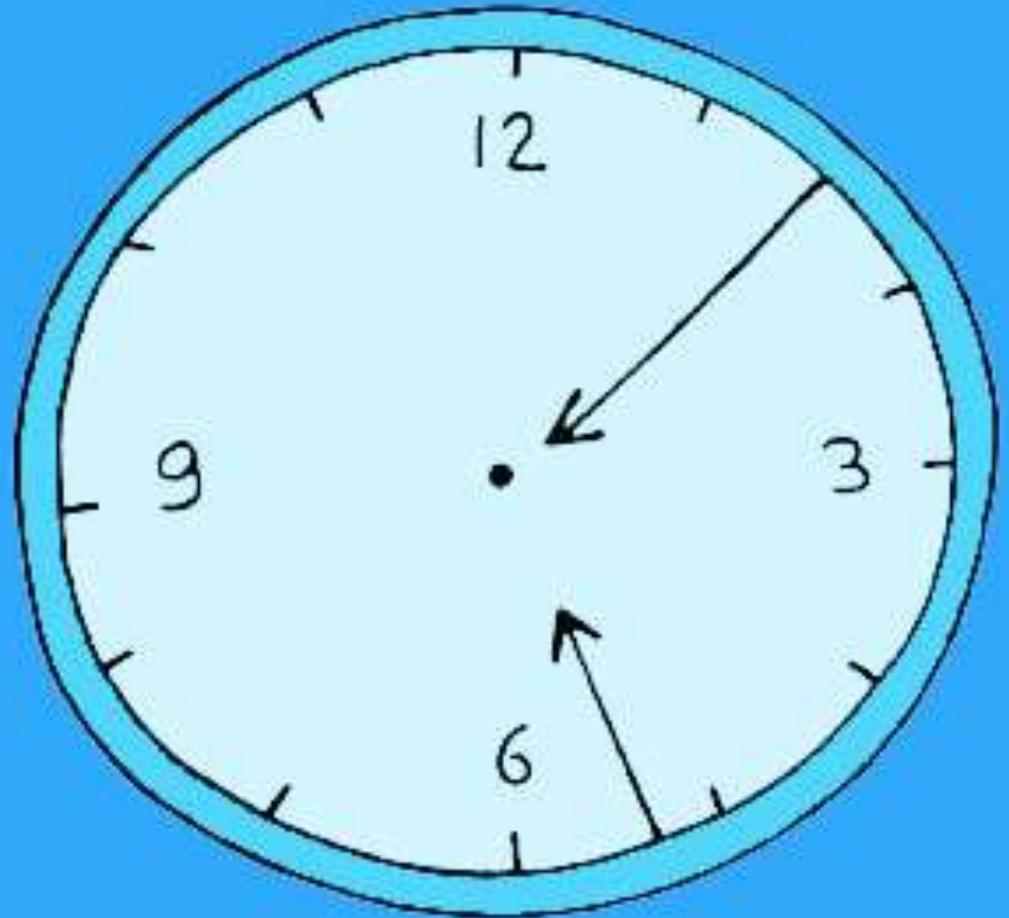


- ▶ J'ai une boîte.
- ▶ Je ne suis pas ma boîte.
- ▶ L'autre a une boîte.
- ▶ L'autre n'est pas sa boîte.

# Quoi faire ?

Comment  
pouvons-nous  
ranimer la  
perception  
de l'amour  
universel qui  
est toujours là ?

- ▶ Sois présent !
- ▶ Sois présent  
à TOI !





# Présence

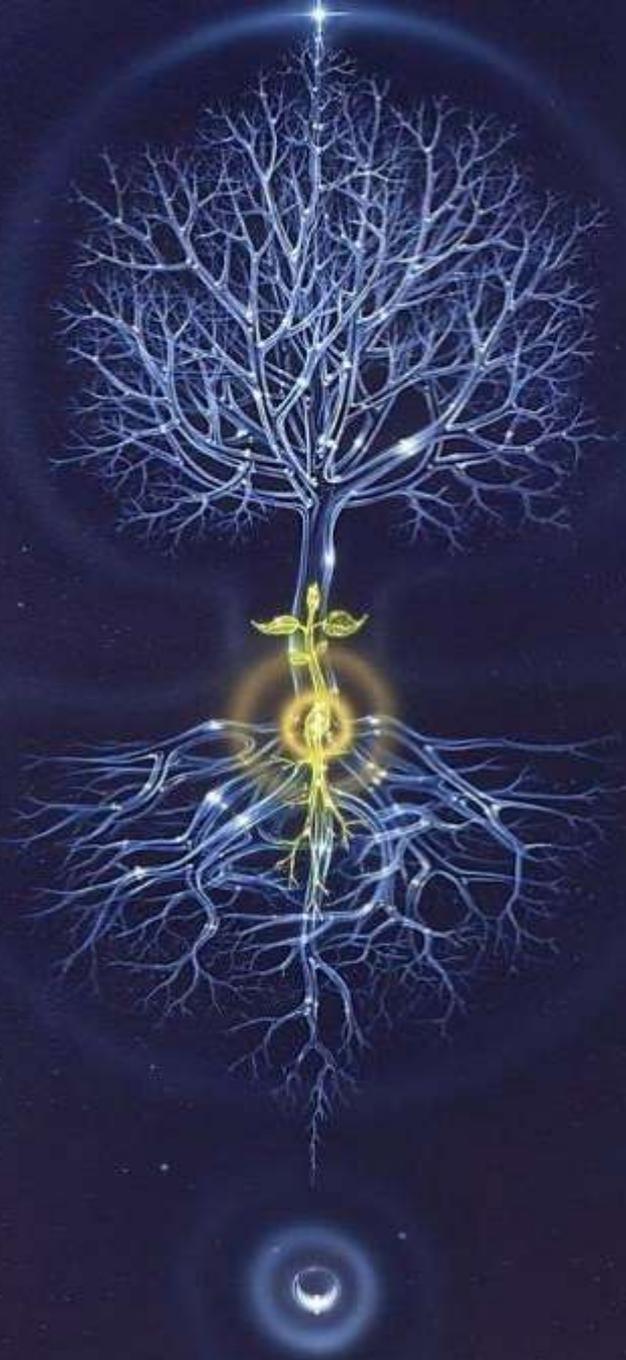
- ▶ Centré
- ▶ Disponible
- ▶ Vide
- ▶ Dans le non-savoir face à toi-même et face à l'autre.
- ▶ Observe !

# Expérience-2

(jeu de rôle)

Préparation :

- ▶ **Fais l'expérience pour TOI.**
- ▶ Cette expérience est une expérience à long terme.
- ▶ Centre-toi !
- ▶ Vide-toi de toutes attentes.
- ▶ Accepte que la situation soit « injuste ».
- ▶ Fais confiance à la vie.



# Expérience-2

(en triade)

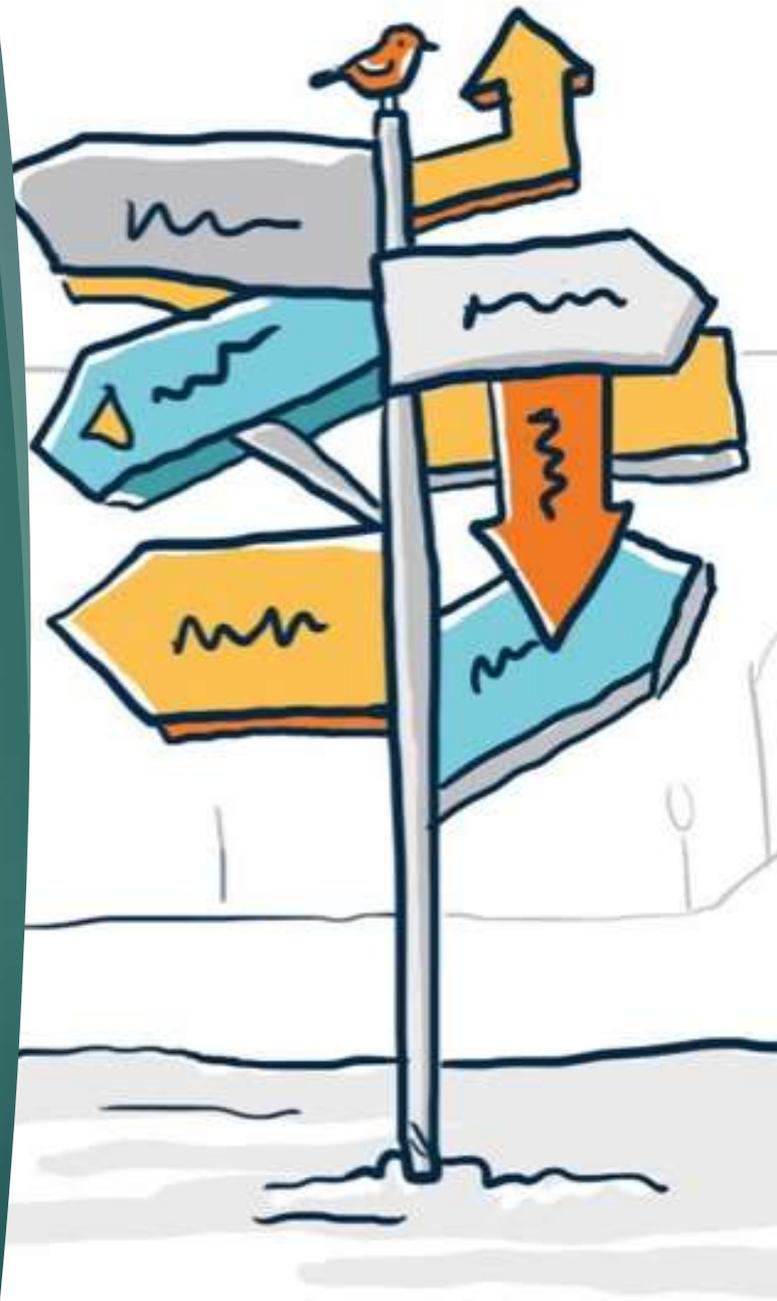
- ▶ B joue la personne « difficile » pour A.
- ▶ **A est PRÉSENT.**
- ▶ A écoute et nomme à voix haute chaque tension, chaque pensée, chaque jugement qui émerge.
- ▶ Puis, deviens silencieux.
- ▶ Sors de ton mental.
- ▶ Va sur le niveau du cœur.
- ▶ Relaxe et ouvre ton cœur à toi, à ce qui fait mal dans ton cœur.
- ▶ Connecte avec l'amour universel pour cette personne. Utilise ton image.
- ▶ Respire ! Lâche prise !
- ▶ **Retourne à la présence.**



# Obstacles à la présence

- ▶ Un inconfort dans notre corps
- ▶ Un mental actif
  - Avoir un but, vouloir un résultat
  - Notre passé
  - Nos pensées
  - Nos jugements, nos déclenchements
  - Nos attentes
  - Notre « savoir » : je le connais !
- ▶ Nos émotions
- ▶ Abandonner notre centre
  - En étant adaptatif
  - En voulant plaire

**Si cela arrive, sois présent pour l'obstacle.  
Ouvre ton cœur, relaxe, lâche prise !**



# Expérience-3

(à la maison)

- ▶ Fais l'**expérience de la présence** avec la personne concernée.
- ▶ Arrête de « corriger » la personne.
- ▶ Remarque en temps réel tes pensées et tes jugements.
- ▶ Sors du mental.
- ▶ Relaxe, ouvre ton cœur.
- ▶ Connecte à l'amour universel.
- ▶ Lâche prise.
- ▶ Reviens à la présence.
- ▶ **C'est le chemin de la transformation.**

On va revenir avant Noël à cette expérience.



# 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-103** comme source.

Merci !

