

Équipe de possibilités



MARDI

6 DÉCEMBRE 2022

Expérience-1

- ▶ **Personne A réfléchit quelle geste elle veut faire ou qu'est-ce qu'elle veut dire.**
- ▶ **Quand elle est au clair et AVANT l'action, nomme à B et C ce que tu veux faire.**
- ▶ **Puis, explore à voix haute tes intentions lumineuses et tes intentions obscures.**



Exemple-1



Je veux faire la geste de donner la main.

- ▶ Intentions lumineuses : créer un contact, ouverture, curiosité
- ▶ Intentions obscures : garder la distance, méfiance, même manipulation, protection



Exemple-2

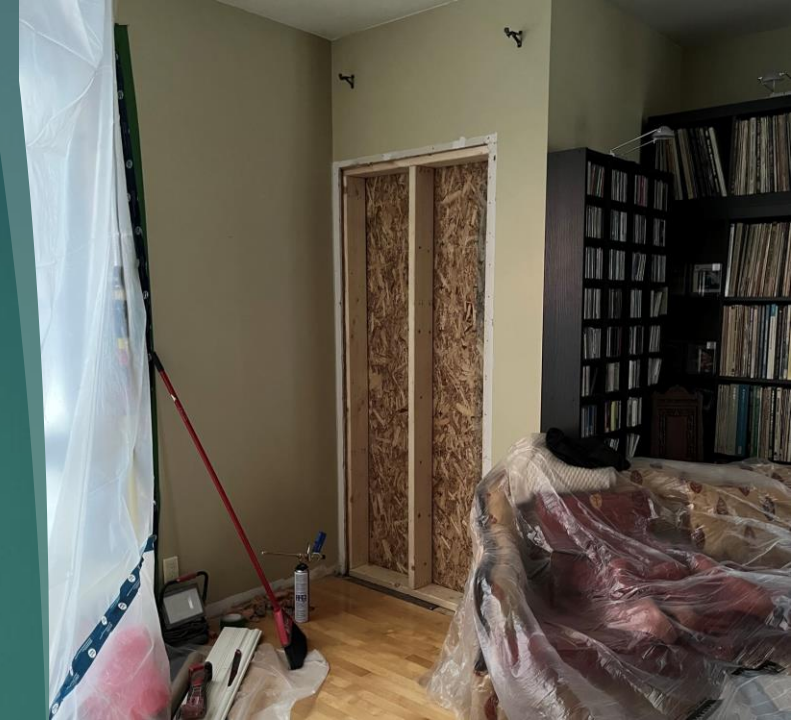
Je veux dire que le plombier va venir aujourd'hui pendant la rencontre de l'équipe de possibilités.

- ▶ Intention lumineuse : transparence, honnêteté
- ▶ Intention obscure : **irresponsabilité** (avoir une excuse pour être distraite), **auto-jugement** (avoir une excuse quand je ne me trouve pas bien), **jugement** (rester dans la dualité bon-mauvais).

Exercice-2

Applique le même exercice avec une situation de ta vie.

- ▶ Exemple : je veux réarranger le salon quand les travaux sont complètement finis. Mon mari veut réarranger déjà maintenant.
- ▶ Intentions lumineuses : considération pour les besoins du contracteur, jeu, joie de l'exception
- ▶ Intentions obscures : paresse, rébellion



Intentions 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.



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 !

