

Équipe de possibilités

MARDI

13 DÉCEMBRE 2022

SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC

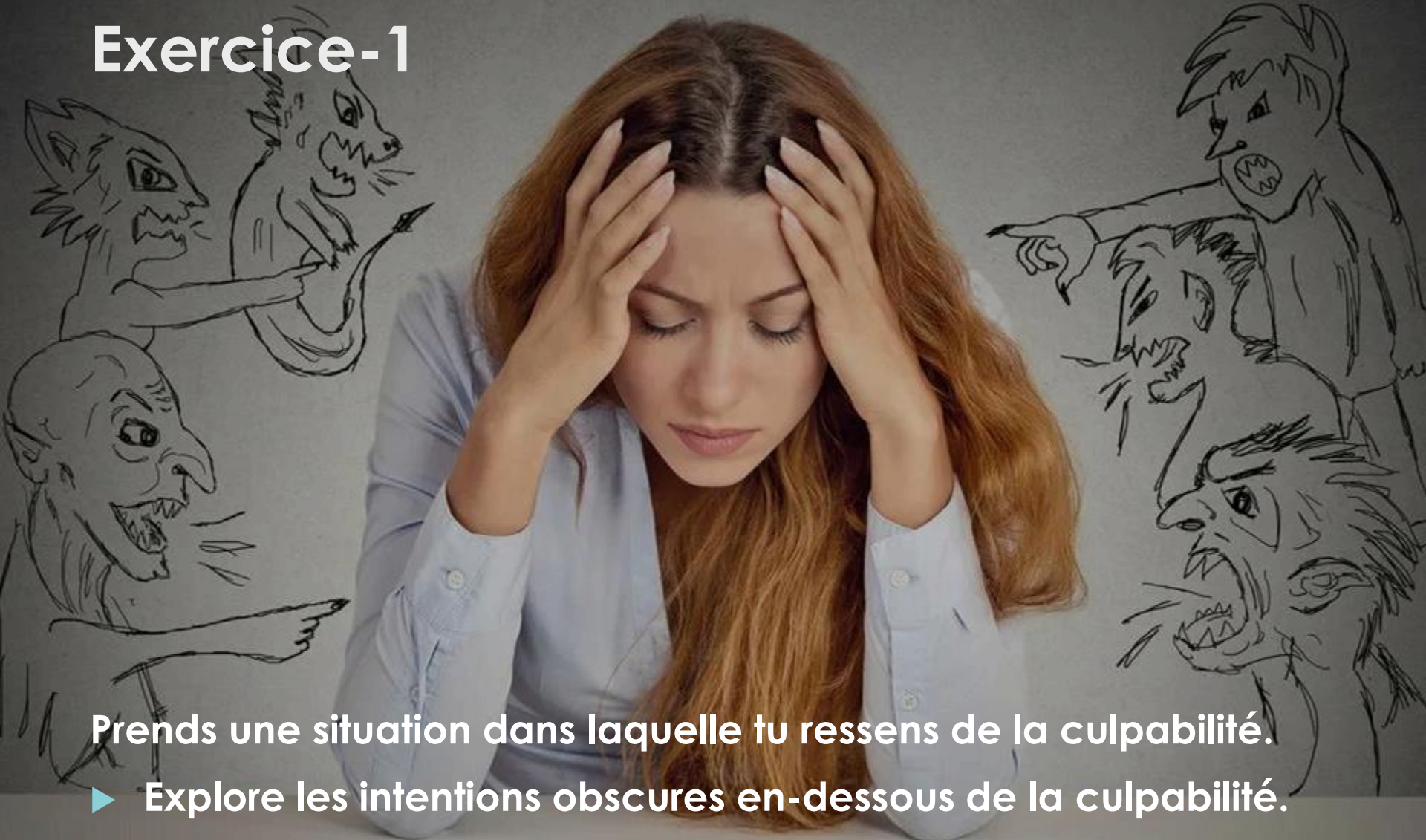


Rive-Sud

Promouvoir. Soutenir. Outiller.



Exercice-1



Prends une situation dans laquelle tu ressens de la culpabilité.

- ▶ **Explore les intentions obscures en-dessous de la culpabilité.**
- ▶ **Regarde avec une neutralité curieuse ce que tu trouves.**
- ▶ **Puis, explore les principes lumineuses de la situation en faisant très attention qu'aucun soupçon d'intention Gremlin n'interfère.**

Inentions 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.



Exemple

Réarrangement du salon après les travaux.

- ▶ **Mon mari veut nettoyer le dessus des étagères avec moi. Je ne veux pas. Je suis tellement en résistance qu'il part et je commence mon travail toute seule. Je me sens coupable.**
- ▶ **Intentions obscures : vengeance, accusation, avoir raison, supériorité**
- ▶ **Intentions lumineuses dans la situation : collaboration en respectant mon rythme**



L'extraction de l'épine de la culpabilité

- ▶ La culpabilité est une astuce de notre Gremlin afin de cacher les intentions obscures pour lesquelles nous évitons la responsabilités.
- ▶ En autres mots : **la culpabilité maintient notre Gremlin au volant et rien change.**
- ▶ **En mettant en lumière nos intentions obscures cachées, la culpabilité devient superflue.**



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 !

