

Équipe de possibilités

MARDI

4 OCTOBRE 2022

SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC
Rive-Sud



Promouvoir. Soutenir. Outiller.



Expérience-1 (en triade)

- ▶ De quoi suis-je responsable ?



Vieille carte géographique de la responsabilité

- ▶ obéir – pas libre
- ▶ devoir – pas juste
- ▶ risque de blâme – retombe sur moi
- ▶ coupable – doit se faire harakiri
- ▶ poids – risque de surcharge
- ▶ fardeau – mal utilisé dans les hiérarchies
- ▶ pas le droit à l'erreur – puni
- ▶ contrat à vie
- ▶ travail difficile - pour l'honneur ou l'argent
- ▶ pas amusant - sérieux
- ▶ ne pas se faire prendre
- ▶ conséquences négatives – doit payer
- ▶ vous obtiendrez plus – limites
- ▶ risque d'épuisement

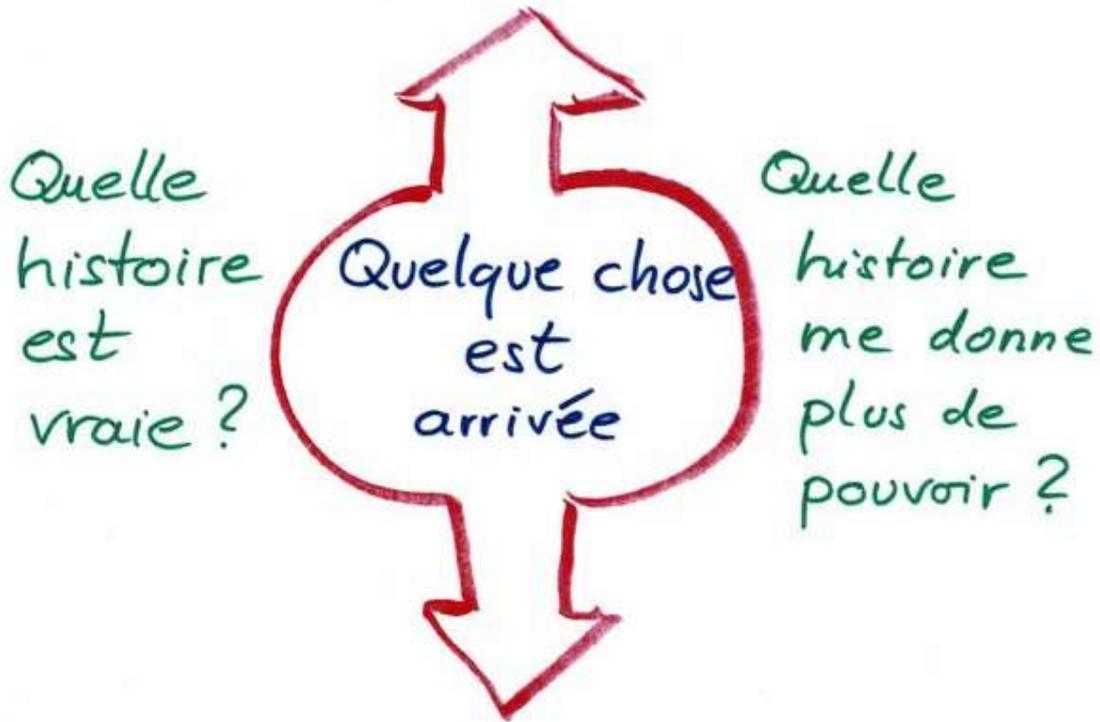


Nouvelle carte géographique de la responsabilité

- ▶ Création
- ▶ Co-création
- ▶ Libre choix
- ▶ Libérateur
- ▶ Liberté
- ▶ Empowering
- ▶ Autonomie
- ▶ Transformatif
- ▶ Utiliser tout son potentiel
- ▶ Avoir de la joie
- ▶ Générer
- ▶ Flexibilité
- ▶ Ouvre des possibilités
- ▶ Je suis à la source
- ▶ élégant et juste
- ▶ Créer un système d'équilibre
- ▶ Clarté
- ▶ Connexion
- ▶ Vivacité
- ▶ Autodétermination
- ▶ Être en résonance avec l'univers



responsable



Victime

Est-ce qu'une histoire peut être vraie ?

Création
d'une
histoire

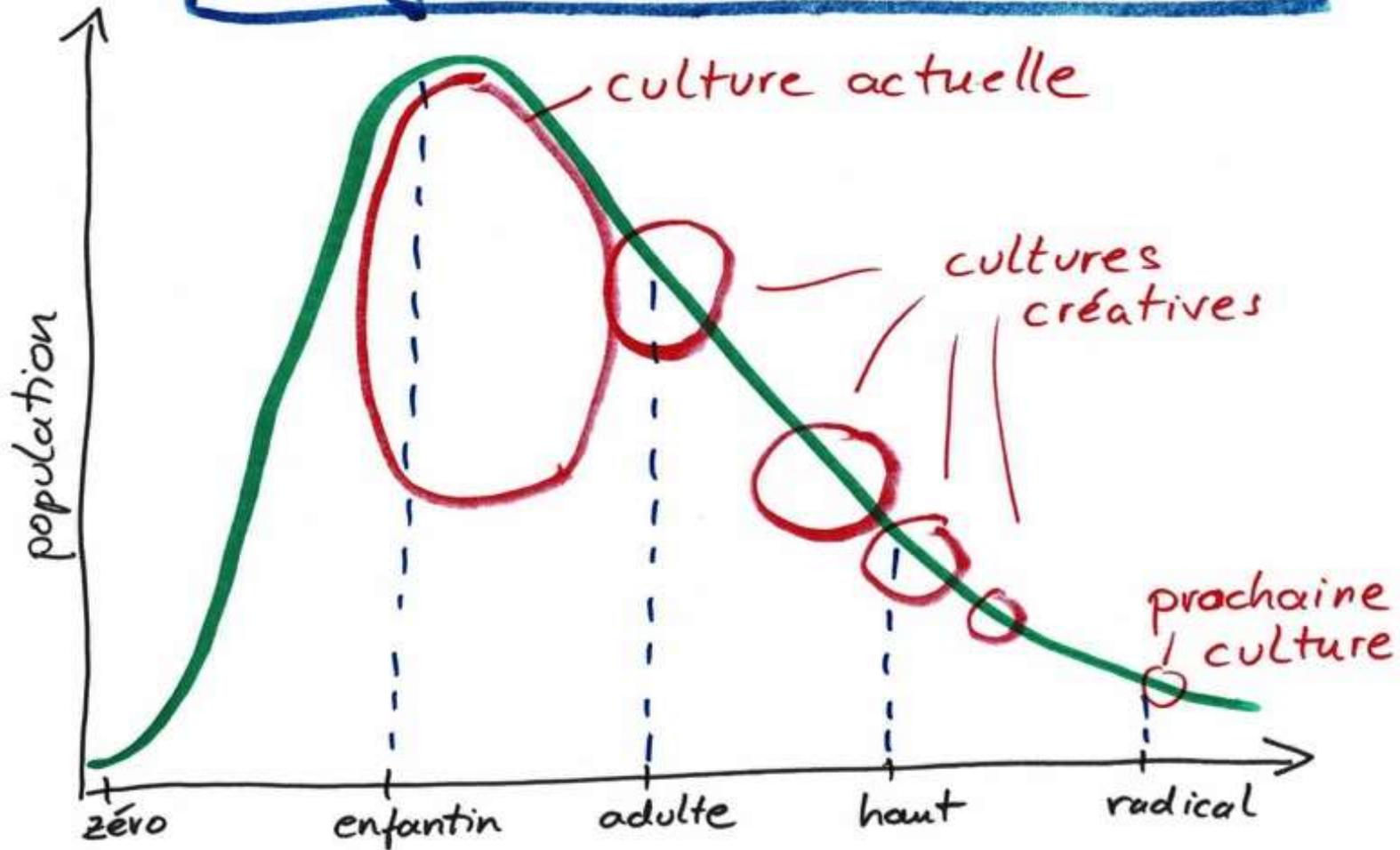
Expérience-2

Choisi une situation difficile.

- ▶ Raconte ton histoire une fois comme victime.
- ▶ Raconte la même histoire d'une manière responsable.



Degré de responsabilité



Degré de responsabilité



Aucune responsabilité : vivre d'une manière dépendante, p.ex. un bébé, un malade ou une personne dans une cellule de prison. Les autres s'occupent de moi et je me plains et blâmes. Je continue à fuir mes responsabilités.

Responsabilité infantine : Je fais du désordre. D'autres personnes doivent les nettoyer. La culture moderne est centrée directement sur le niveau de responsabilité de l'enfant parce qu'elle fait d'énormes dégâts sans la moindre intention de les nettoyer.

Responsabilité adulte : Je prends ma « juste part » de responsabilité. Je m'assure que l'équilibre est correct, en fonction de ce que je devais « payer » et de ce que chacune des autres personnes doit payer. Sinon, je vais au tribunal.

Haute responsabilité : Je deviens davantage un gardien des espaces, des relations et des mondes. Je ramasse les ordures que je n'ai pas laissées tomber. Je vis dans l'optique que la vie n'est pas toujours juste, et je suis assez grand pour y faire face.

Responsabilité radicale : Je me suis mis dans la position qu'il est impossible d'être une victime. L'irresponsabilité est une illusion. Tout est neutre, sans histoire. Ce qui est, est. Je suis responsable. Je suis la source. Il n'y a pas de « nous » dans la responsabilité radicale.

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-129** comme source.

Merci !

