

Équipe de possibilités



MARDI

5 AVRIL 2022



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

L'indispensabilité

- ▶ **Tout ce qui arrive se produit d'abord sans mots.**
- ▶ **Même les mots eux-mêmes – qu'ils soient prononcés, écrits ou pensés – sont d'abord sans mots.**
- ▶ **Ce qui nous pousse à communiquer se produit d'abord sous forme d'une indispensable non-verbale.**
- ▶ **Ce n'est qu'après avoir appliqué des mots à cette indispensable qu'ils deviennent des mots porteurs de sens.**
- ▶ **Toute communication que nous recevons est d'abord sans paroles.**



Réalité verbale

- ▶ Nous avons appris à être, bouger, parler, apprendre, expérimenter à partir de notre esprit qui est un lieu de savoir.
- ▶ Le lieu de savoir est plein de concepts, d'idées, de pensées, de conclusions, d'hypothèses et d'histoires que, souvent, autres personnes y ont mis.
- ▶ Le philosophe René Descartes a dit :
« Cogito ergo sum. »
« Je pense donc je suis. »
- ▶ L'hypothèse « Je pense donc je suis », le rationalisme, n'est exacte que dans la réalité verbale.
- ▶ **La réalité verbale est tout ce que nous pouvons comprendre et y nommer.** Ainsi, on le contrôle, on sait quoi en faire et comment en parler.
- ▶ **Le but ultime** de vivre dans la réalité verbale **est d'être en sécurité.**



Réalité expérientielle

- ▶ Goûtons-nous vraiment notre café ?
- ▶ **L'entrée dans la réalité expérientielle se fait sans histoire.** La réalité expérientielle se produit avant que notre esprit ne fasse une histoire sur ce qui se passe maintenant, comme « Je bois du café », « Ce café n'est pas bon » ou « Ce café est délicieux ».
- ▶ Chacune de ces histoires nous bloque de l'expérience « café ». **Même nommer le café « café » nous limite**, car dès que nous nommons le café « café », **notre esprit s'en empare et nous savons quoi en faire** : le boire !
- ▶ Dans la réalité verbale, nous avons une seule façon de nous relier à une tasse de café : elle est faite pour être bue, puis, on en parle.



Réalité expérientielle

(suite)

Dans la réalité expérientielle, il existe un nombre illimité de possibilités sur la façon de se rapporter à une tasse de café :

- ▶ Faire en une œuvre d'art,
- ▶ Offrir la à quelqu'un d'autre,
- ▶ Faire la boire à quelqu'un d'autre,
- ▶ Réchauffer ses mains autour,
- ▶ Jouer avec le café,
- ▶ Commander la simplement et regarder avec étonnement que des milliers de personnes ont été impliquées dans la réalisation de cette chose,
- ▶ Jeter la sur la chemise blanche du serveur,
- ▶ Soigner son doigt dans le café comme un remède curatif,
- ▶ etc.





Expérience-1

(en triade)

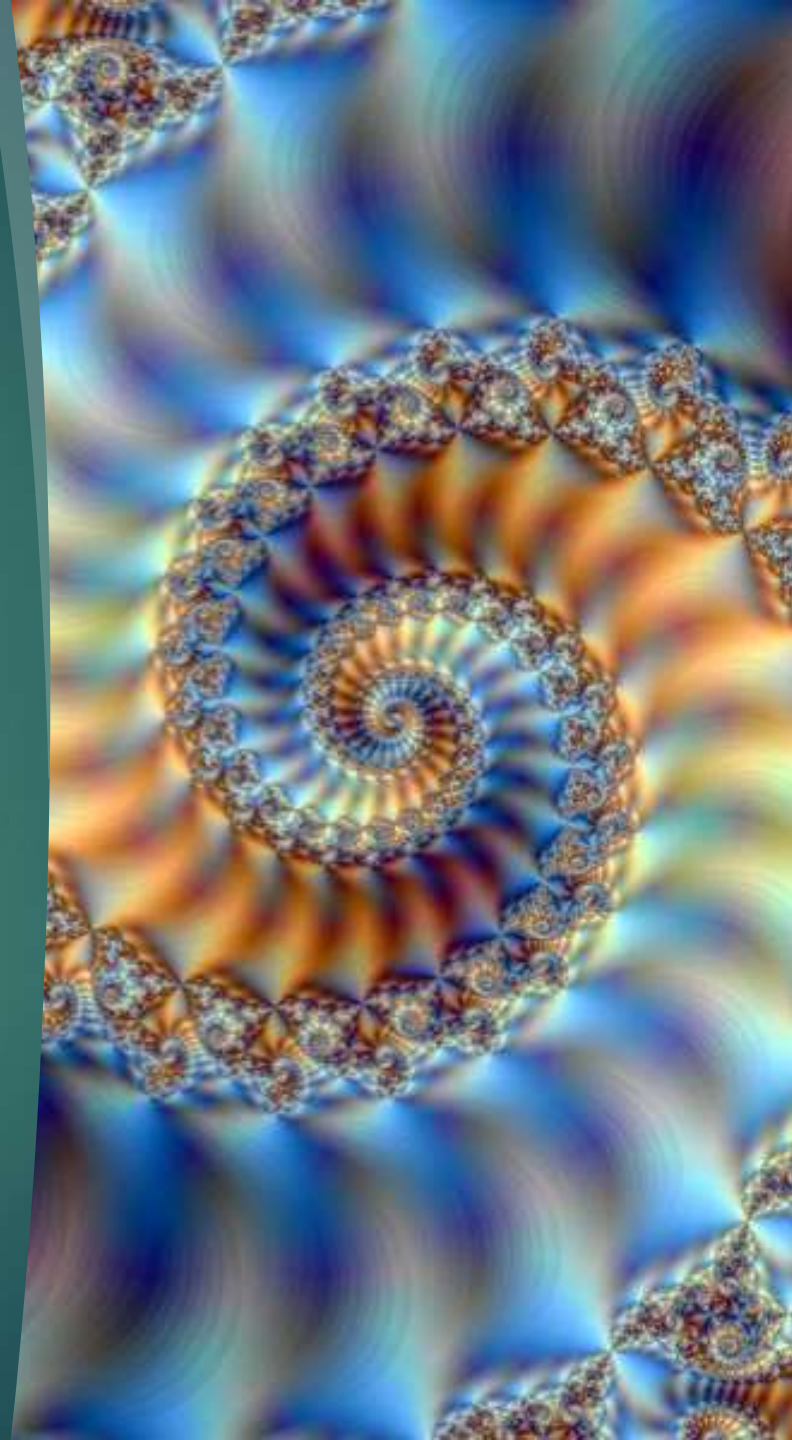
- ▶ Choisis une histoire que tu veux raconter.
- ▶ Raconte-la trois fois d'une manière différente.
- ▶ Chaque fois, tu as deux minutes.
- ▶ **Ressens ! Accueille ton expérience non-verbale.**
- ▶ **Laisse naître des mots à partir de ta réalité expérientielle.**
- ▶ Apprécie l'aventure !

Expérience-2

(en triade ou tetrade)

- ▶ **Choisis quelque chose qui te préoccupe.**
- ▶ **Nomme le contexte pendant une minute.**
- ▶ **Puis, reste 3 minutes seulement dans l'expérience non-verbale de cette situation. Tu peux fermer tes yeux ou pas.**
- ▶ **Enfin, laisse une phrase ou quelque mots singuliers émerger.**

Changement des rôles.



Expérience-3

(à la maison)

- ▶ Une, deux ou trois fois par jour, quand tu parles à quelqu'un, dis ce que tu veux dire d'une manière nouvelle.
- ▶ Ne te répète pas.
- ▶ Dis ce que tu n'as jamais dit.



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 !

