

SANTÉ  
MENTALE  
QUÉBEC

Rive-Sud

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

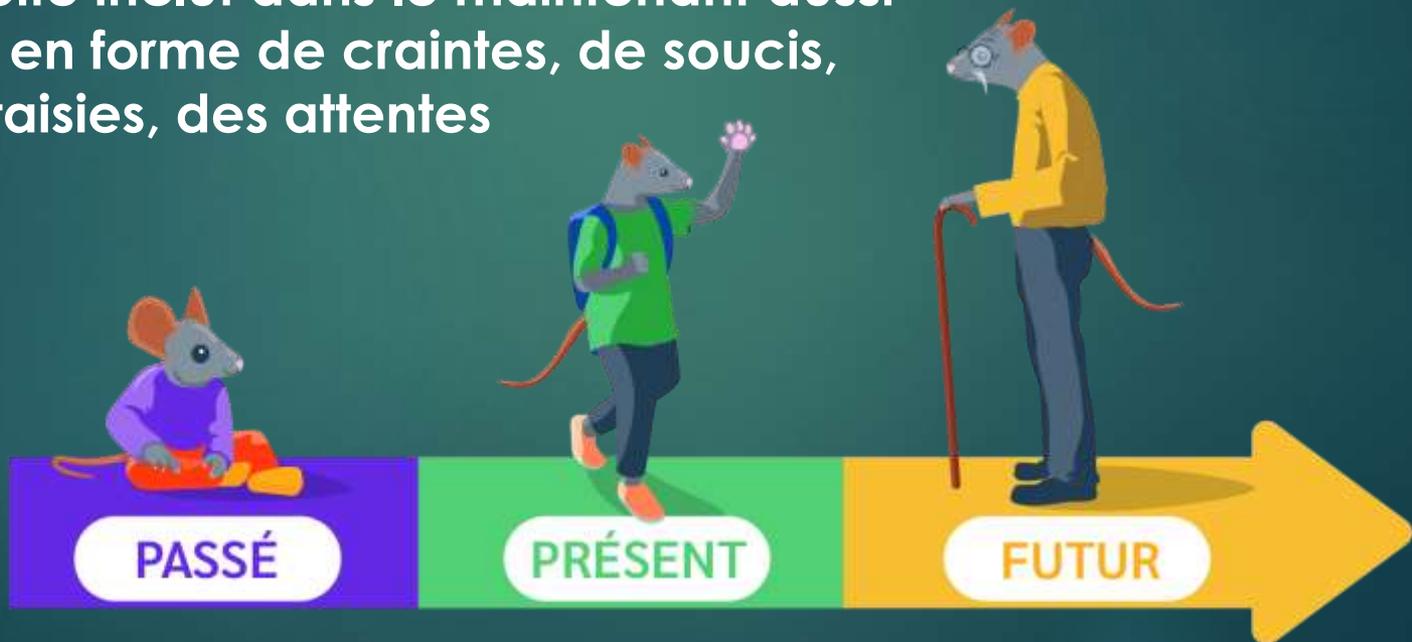


# Équipe de possibilités

MARDI, 16 NOVEMBRE  
2021

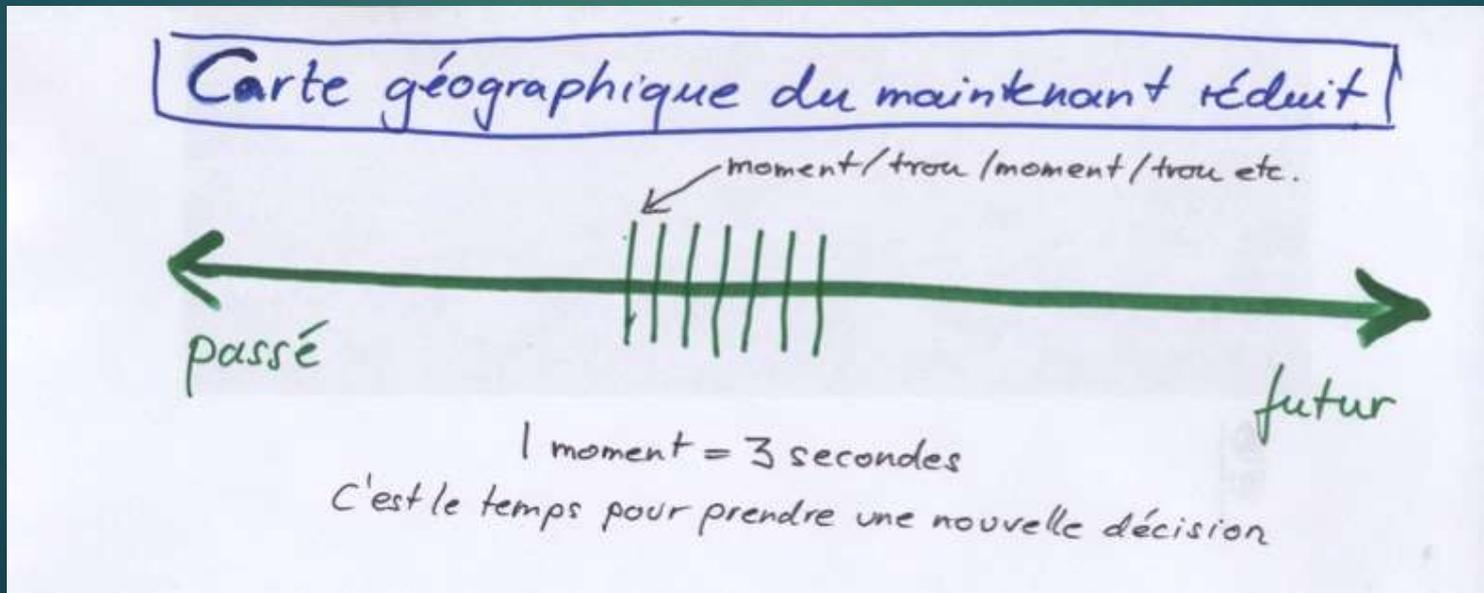
# Le « maintenant »

- ▶ Quand nous ne réduisons pas notre maintenant consciemment, c'est **notre boîte** qui définit la longueur de notre maintenant.
- ▶ La boîte inclut dans le maintenant **le passé** en forme d'histoires, de conclusions, de ressentiments, d'échecs etc..
- ▶ La boîte inclut dans le maintenant aussi **le futur** en forme de craintes, de soucis, de fantaisies, des attentes etc..



# Le « maintenant » suite

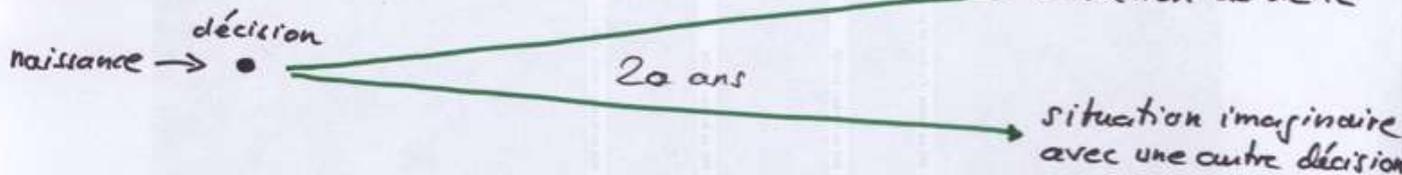
- ▶ Si nous portons un long maintenant, cela réduit la possibilité du changement et augmente la probabilité que nous reproduisons le même résultat de nouveau, surtout pour nos histoires douloureuses.
- ▶ En réduisant le maintenant, nous nous offrons plus de possibilités. **La clé sont les trous entre les moments.**



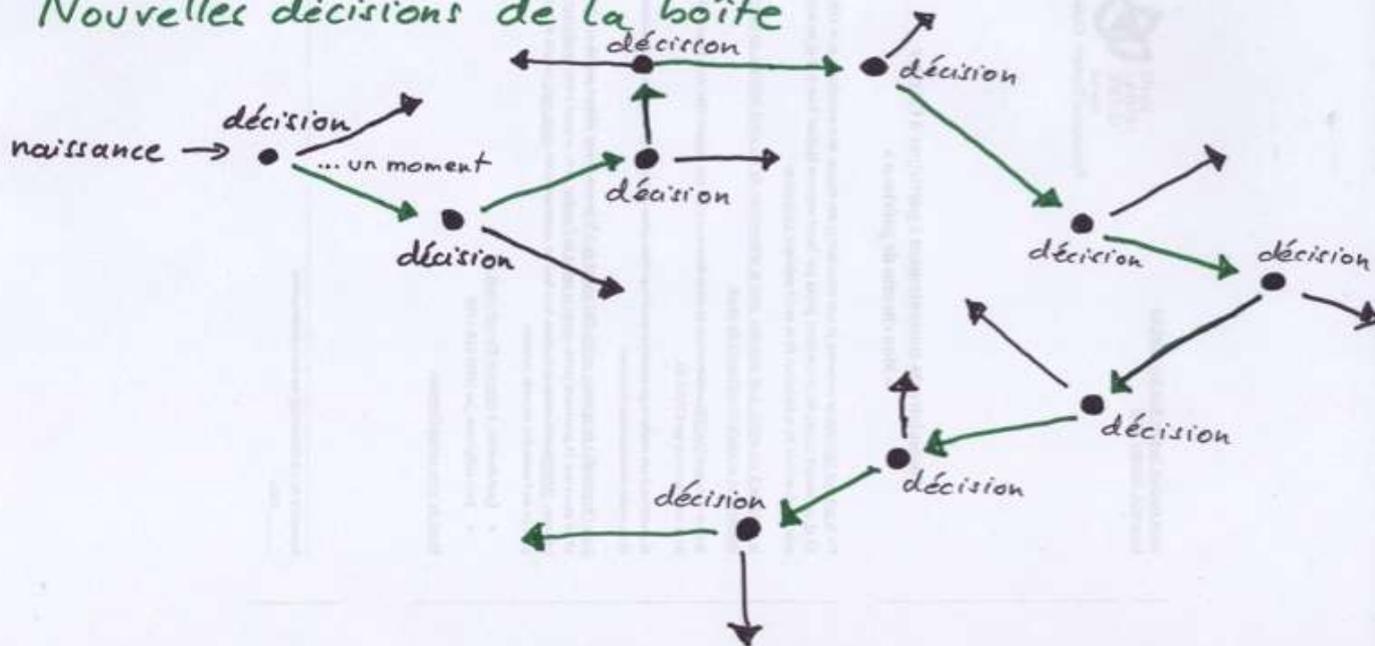
La chose la plus importante qui soit jamais arrivée dans toute ta vie se passe en ce moment.

## Carte géographique des vieilles et des nouvelles décisions

### Vieilles décisions de la boîte



### Nouvelles décisions de la boîte



# Exercice-1

Trouve les trous dans le temps !

- **A** s'observe. Quand il perçoit un trou, il le nomme et prend une décision, p.ex. « je décide de ne rien dire. » ou « Je décide de me gratter le nez. » etc..
- **B** est le gardien de l'espace.



Changement des rôles !

# Exercice-2

Entre dans un  
maintenant de trois  
secondes !

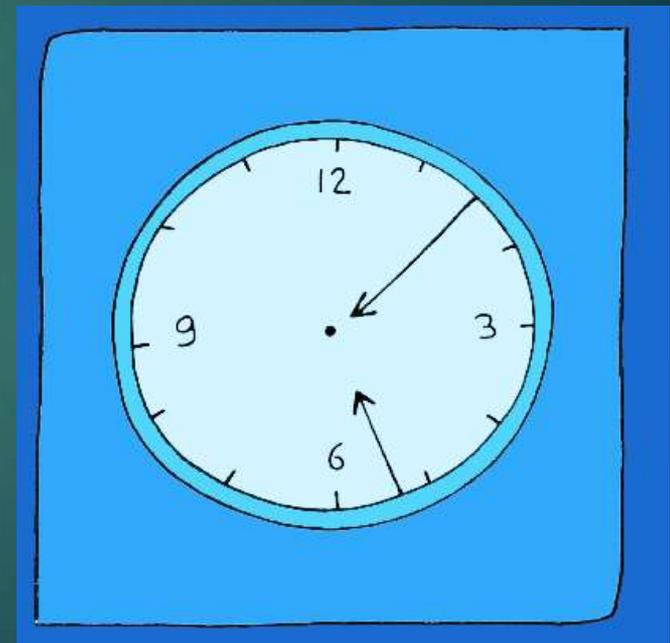
- **A** choisi une histoire difficile ou douloureuse du passé.
- **A** reste énergétiquement avec cette histoire et réduit en même temps son maintenant sans dire un mot.
- **B** pose de temps en temps une des questions suivantes :



# Exercice-2 suite

- Es-tu dans une histoire à propos de quelqu'un ou de quelque chose ?
- Es-tu en train de donner des étiquette à la situation ou à une personne ?
- As-tu des attentes ?
- Es-tu en train de justifier ?
- Fais-tu des hypothèses ?
- Es-tu dans une fantaisie ?
- Es-tu rancunier ?
- Fais-tu des projections sur quelqu'un d'autre ?
- Es-tu dans une situation future ?
- As-tu des raisons ou des excuses ?
- Fais-tu en sorte que les choses aient un sens ?
- Interprètes-tu les circonstances ?
- Insinues-tu ?
- Fais-tu des complications ?

Si la réponse à une des questions est « oui », réduis le maintenant encore plus !



# 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 !

