

SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC



Rive-Sud

Promouvoir. Soutenir. Outiller.



Équipe de possibilités

MARDI

3 JANVIER 2023



Expérience-1

- ▶ Note une ou plusieurs bonnes résolutions que tu as prises pour 2023.



Expérience-2

A décrit le comportement qu'elle veut changer.

- ▶ Puis, B et C posent les questions suivantes :
- ▶ Qu'est-ce que tu ressens quand tu adoptes ton ancien comportement ?
- ▶ Est-ce que tu te juges pour ton ancien comportement ?
- ▶ D'où vient l'idée du nouveau comportement ?
- ▶ Est-ce que cela vient authentiquement de toi ?



Route barrée

Une résolution ne peut pas fonctionner ...

- ▶ si l'idée ne vient pas authentiquement de toi,
- ▶ si tu te juges,
- ▶ si tu penses en termes d'opposition bon/mauvais, correct/incorrect, juste/faux, positif/négatif, agréable/désagréable.



Auto-observation

À la place d'une bonne résolution, observe-toi ...

- ▶ sans jugement,
- ▶ sans vouloir changer quelque chose,
- ▶ relaxe ton corps,
- ▶ avec honnêteté radicale concernant ce que tu observes.

Le principe d'incertitude

- ▶ Le principe d'incertitude de Werner Heisenberg (1901-1976) est l'un des résultats les plus importants de la physique du XXe siècle. Il concerne les mesures des particules subatomiques.
- ▶ Il a postulé :
- ▶ « En observant un phénomène, nous le modifions. »
- ▶ Cette loi s'applique aussi bien à la physique qu'à la métaphysique.

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 !



SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC
Rive-Sud
Promouvoir. Soutenir. Outiller.