

# Équipe de possibilités

**MARDI**

**28 MARS 2023**

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



# Expérimentation-1



Regarde dans ton quotidien. Pose-toi les questions suivantes :

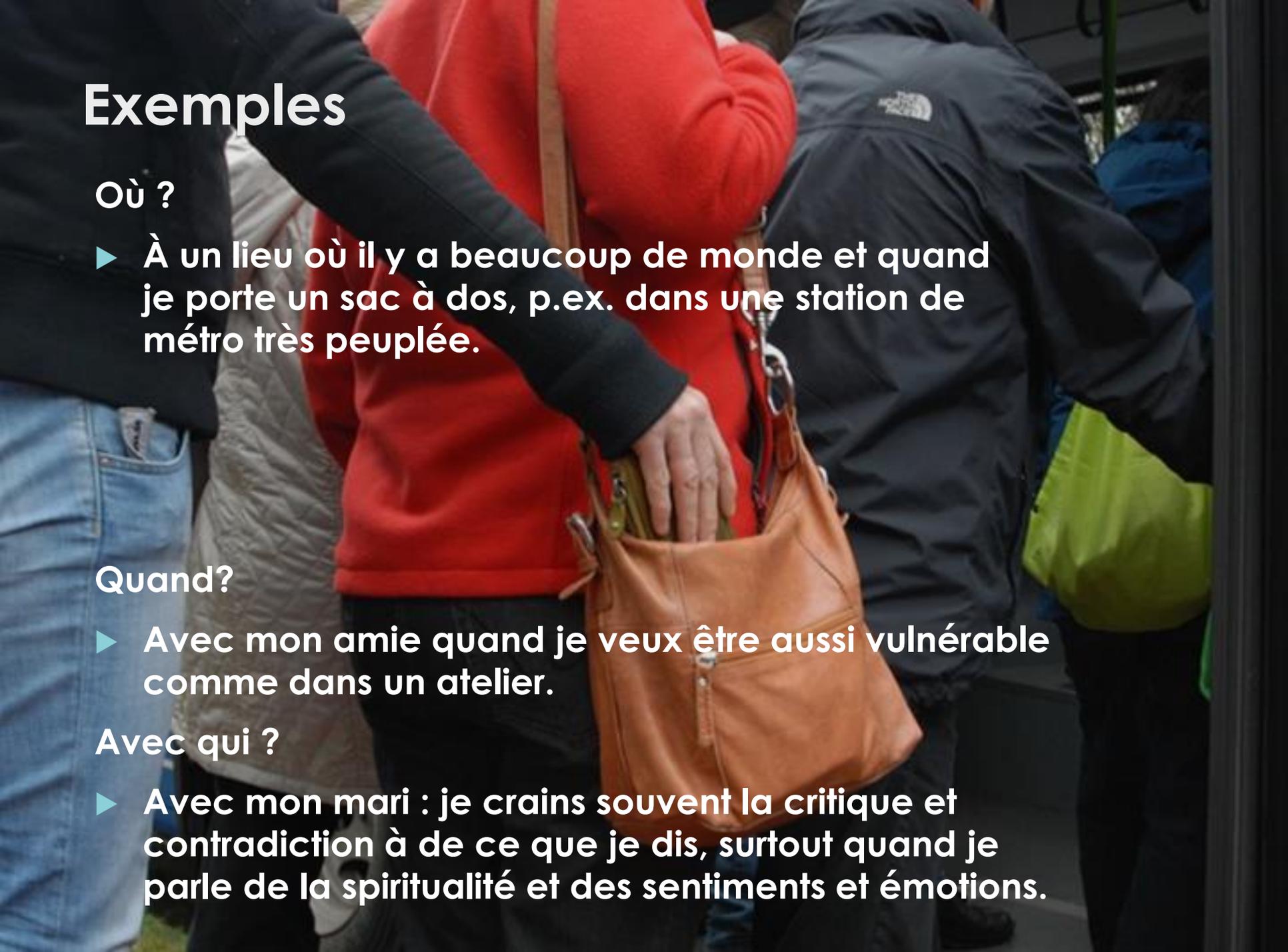
- ▶ « Où est-ce que je me sens en insécurité ?
- ▶ Quand est-ce que je me sens en insécurité ?
- ▶ Avec qui est-ce que je me sens en insécurité ?

Sois concrèt !

Il se peut que le lieu, le moment et la personne vont ensemble.

Il se peut aussi que un élément domine.

# Exemples

A photograph of a crowded subway station. In the foreground, a person in a red hoodie has their hand in a brown leather shoulder bag. To their right, a person in a dark grey jacket with 'THE NORTH FACE' logo is visible. The background shows other people in winter attire, including a person in a blue jacket and another in a light-colored jacket. The scene is busy and crowded.

Où ?

- ▶ À un lieu où il y a beaucoup de monde et quand je porte un sac à dos, p.ex. dans une station de métro très peuplée.

Quand?

- ▶ Avec mon amie quand je veux être aussi vulnérable comme dans un atelier.

Avec qui ?

- ▶ Avec mon mari : je crains souvent la critique et contradiction à de ce que je dis, surtout quand je parle de la spiritualité et des sentiments et émotions.

# Méta-sentiment

- ▶ L'insécurité est un méta-sentiment, c'est-à-dire un sentiment à propos d'un autre sentiment, en l'occurrence la peur.
- ▶ L'insécurité est la peur de ressentir la peur.



# Expérimentation-2

Changement de la peur inconsciente vers **la peur consciente** :

▶ Nomme la **situation** de l'insécurité du quotidien.

- ▶ Nomme la peur en utilisant la formule : « **J'ai peur parce que ...** »
- ▶ Nomme le **pourcentage** de ta peur.
- ▶ Nomme si, éventuellement, d'autres sentiments sont **mêlés**.

Chaque étape contribue à la transformation en peur consciente.

# Peur mêlée

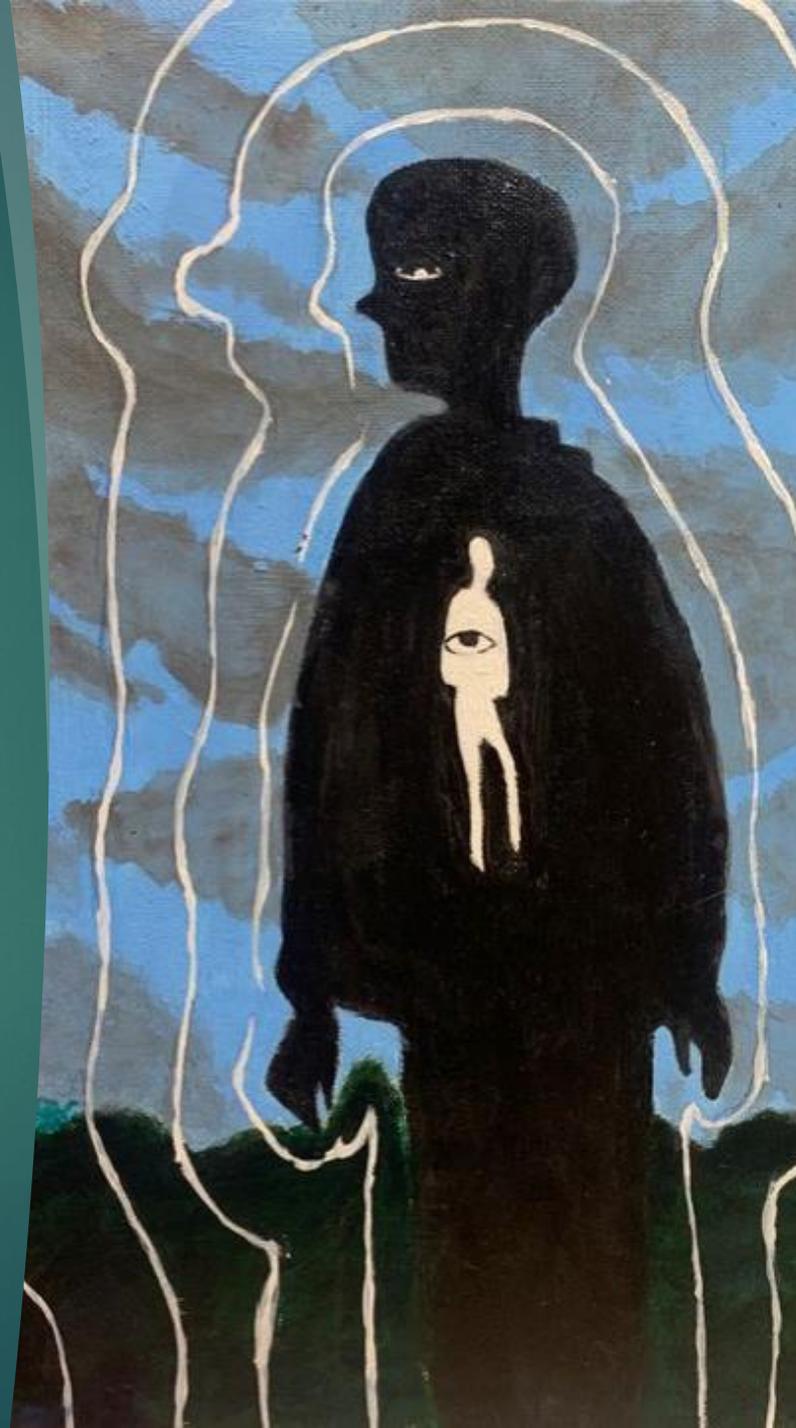
- ▶ La peur mêlée à la **joie** suscite l'excitation et la prise de risques inconsidérés.
- ▶ La peur mêlée à **plusieurs autres sentiments** suscite la rigidité, le gel, le réflexe de mort, l'effondrement.

- ▶ La peur mêlée à la **tristesse** suscite le désespoir, la détresse et l'isolement.
- ▶ La peur mêlée à la **colère** suscite l'hystérie ou l'aggression.



# Peur adulte

- ▶ La peur de l'adulte signifie que **tu possèdes la peur** et non que la peur possède toi.
- ▶ Cela veut dire, tu peux intentionnellement faire l'expérience d'une peur d'une intensité archétypique de 100 %, sans raison, et continuer à fonctionner, naviguer la peur, commencer et arrêter ta peur à ta guise.
- ▶ Cela signifie que tu as « recâblé » la peur de sorte que l'expérience de la peur **N'est PAS** liée à une histoire.
- ▶ Ainsi, lorsque la peur survient, **tu sais que toute cette histoire dans ta tête n'est rien d'autre que de la peur.**
- ▶ La peur est la peur.



# Expérimentation-3

Prends le même exemple :

- ▶ Localise où se trouve ta peur dans ton corps physique.
  - ▶ Accueille ta peur.
  - ▶ Sois avec ta peur.
- 
- ▶ Pose la question : « **Qu'est-ce que ma peur veut que je fasse. »** »
- ▶ Laisse ta peur parler.

# Exemples

Ma peur dit :

**Exemple Métro :**

- ▶ Porte un sac à ventre !

**Exemple être vulnérable avec mon amie :**

- ▶ Nomme à quel point tu te sens gênée de sortir du comportement habituel.

**Exemple parler de la spiritualité avec mon mari :**

- ▶ Dis clairement que tu crains ses commentaires et c'est la raison pourquoi tu te tais !





# Utilise ta peur !

- ▶ Ta peur fournit l'énergie et les informations exactes dont tu as besoin pour faire face à certaines situations dans ta vie.
- ▶ S'accrocher au sentiment d'insécurité t'empêche de ressentir ta peur et de l'utiliser.
- ▶ Helen Keller écrit dans son livre « La porte ouverte » (1957) :  
« La sécurité est surtout une superstition. Elle n'existe pas dans la nature ... La vie est soit une aventure audacieuse, soit rien du tout. »
- ▶ Si la sécurité est une superstition, l'insécurité l'est aussi !

# 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-142)** comme source.

Merci !



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