

Équipe de possibilités

MARDI

31 MAI 2022



SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC

Rive-Sud

Promouvoir. Soutenir. Outiller.



Tout est neutre !

- ▶ Ce qui est est. Son existence n'a aucune signification.
- ▶ Ce qui arrive arrive. L'événement n'implique rien.
- ▶ Il n'y a aucun lien entre le fait que quelque chose est ou n'est pas, se produit ou ne se produit pas, et toute sorte de significations que tu pourrais vouloir lui donner.
- ▶ Une signification n'est pas automatiquement attachée, peu importe qui ou quoi est impliqué.

Donner du sens

- ▶ Donner du sens n'existe pas dans la nature.
- ▶ Tout est originellement neutre et sans signification.
- ▶ C'est même neutre et sans signification que tout est neutre et sans signification.
- ▶ **Donner du sens est une création de l'esprit humain**, cent pour cent indépendant des circonstances.

Interface



Toute
signification
peut être
donnée à tout
incident à tout
moment et par
qui que ce soit.

Nous, les êtres
humains, avons
tendance à
ressentir la
signification
comme
significative.

Pourquoi ?

Parce que nous
avons une
boîte !

Notre boîte
s'est
positionnée
comme une
interface entre
nous et le
monde.

Ainsi, nous ne
faisons pas
l'expérience du
monde
directement tel
qu'il est.

Interface (suite)



Tout ce que nous ressentons a déjà été filtré, censuré et modifié par notre boîte.

Tout ce que nous exprimons a déjà été édité, formulé et reformaté par notre boîte.

La boîte ajoute des tournures, de la propagande et, surtout, du sens.

La boîte polarise la neutralité en bon/mauvais, vrai/faux, ami/ennemi, supérieur/inférieur, etc...

Ceci nous garde dans notre boîte, met tout le reste dans leur propre boîte, élimine les options, et efface les possibilités de notre monde.

Expérience-1 (en triade)

A prend du temps à observer attentivement la machinerie de sa boîte qui fabrique le sens en ajoutant un commentaire à ce qui se passe.

- ▶ Ralentis !
- ▶ Remarque les choses que ta boîte laisse sans commentaire.
- ▶ Nomme les incidents que ta boîte choisit pour donner en vitesse une signification.
- ▶ B et C gardent un espace aimant.



Déclarer !

- ▶ Un gestionnaire de possibilités sait que quoi qu'il arrive, cela n'a aucun sens jusqu'à ce qu'il dise ce que c'est.
- ▶ C'est le pouvoir de la déclaration.

Expérience-2

(en triade)



- ▶ Observe de nouveau ce qui arrive.
- ▶ Trouve le moment **AVANT** que ta boîte ajoute le sens.
- ▶ Applique consciemment le sens : « L'univers m'aime. »

Expérience-3

(à la maison)

Cette semaine,
réalise l'expérience
suivante :

- ▶ À partir de ce moment, pendant les sept prochains jours, chaque fois que quelqu'un d'autre te parle, donne-lui le sens qu'il dit :
« Je t'aime ».



L'amour

- ▶ Dans notre quête de l'amour, la recherche des preuves de l'amour est la relation typique à l'amour.
- ▶ Et quand nous ne trouvons pas ce que nous cherchons, nous supposons que l'amour n'est pas là.
- ▶ L'amour ne vient pas de quelqu'un d'autre.
- ▶ Nous générons le contexte de l'amour.
- ▶ L'amour est déjà là !



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-4** et **Spark-38** comme source.

Merci !

