

Équipe de possibilités

MARDI

10 MAI 2022

SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC



Rive-Sud

Promouvoir. Soutenir. Outiller.





▶ Tu ne fais pas assez d'erreurs !

Erreurs

- 
- ▶ Tu ne fais pas assez d'erreurs pour dévoiler qui tu es.
 - ▶ Tu ne fais pas assez d'erreurs pour découvrir ces qualités de toi-même que tu ne connais pas encore.

Idéal imaginaire

- ▶ Au lieu d'être nous-même, nous sommes éduqués à prétendre à un **idéal imaginaire de ne pas faire d'erreurs**.
- ▶ On nous a appris qu'il est plus important d'éviter les erreurs que d'être authentiquement vivant.



Erreur

A 3D rendering of a DNA double helix. The two strands are colored in shades of red and pink. The base pairs are represented by vertical bars of various colors: purple, blue, green, and cyan. The helix is shown in a perspective view, curving from the top left towards the bottom right. In the center of the helix, there is a bright, glowing point of light, suggesting a mutation or a specific site of interest.

- ▶ **Mère nature utilise les erreurs comme une ressource.**
- ▶ **Nous pouvons également !**
- ▶ **Les erreurs fournissent des variations parmi lesquelles mère nature peut choisir des inventions évolutives.**
- ▶ **Nous pouvons également !**



Expérience-1 (en plénière)

- ▶ Note deux ou trois choses que tu declares une erreur.

Expérience-2

(en triade)

- ▶ **A** choisi une erreur de sa liste et rentre dans sa situation.
- ▶ Nomme à haute voix tes pensées, tes évaluations, tes jugements, tes émotions, tes sentiments, l'un après l'autre !
- ▶ Après avoir nommé une chose, dis à quel état de moi cette chose appartient.
- ▶ Nomme l'attente qui va avec cette chose.
- ▶ Enlève cette chose et place la à l'état de moi respectif.
- ▶ **À la fin, reste 3 minutes en silence avec ce qui est en toi.**
- ▶ **B** et **C** gardent un espace aimant et sécuritaire pour **A**.



Les états de Moi

d'après Eric Berne et Clinton Callahan

► **Enfant** : tous les états en nous qui souhaitent la reconnaissance, l'attention, l'amour, l'acceptation, l'approbation, etc.. L'enfant exprime des **émotions** liées aux besoins nommés ci-dessous.

► **Adulte** : nous sommes présents, nous sommes nous-mêmes, nous sommes neutres, nous avons des sentiments, nous sommes dans la **réalité**.

► **Parent** : toutes les voix en nous qui représentent une **autorité**. Ces voix parlent des valeurs, des règles, des devoirs et des interdits.

► **Égo** : toutes impulsions en nous qui sont non-conscientes et **irresponsables**. C'est notre monde inférieur.



Enfant



Adulte



Parent



Égo

États de Moi



▶ Gremlin : irresponsabilité !



▶ Enfant : indigence !



▶ Adulte : réalité !



▶ Parent : autorité externe !

Exemple

J'ai fait une menace a mon mari pour clarifier que j'étais contre une coupe des arbres dans notre jardin.

- ▶ « Faire une menace, c'est mauvais. » (parent)
▶ **Attente** : Je ne devrait jamais utiliser le moyen de menace.
- ▶ « J'ai haussé le ton d'une manière exagérée. » (enfant)
▶ **Attente** : Il est défendu de crier.
- ▶ « Il va être de mauvais humeur toute la journée. » (enfant)
▶ **Attente** : Il devrait évacuer son état. Il devrait se rendre compte qu'il a tort.
- ▶ « Il est absolument aveugle à quel point c'est lui qui dicte les choses. » (Gremlin)
▶ **Attente** : Il devrait arrêter de me nommer tête dure.
- ▶ « Il exagère totalement qu'est-ce qu'il trouve dangereux. » (Gremlin)
▶ **Attente** : Il devrait arrêter de voir des danger en tout.



Exemple

Mon animation pour la soirée mieux-être
« Choisir ».

- ▶ « Tu ne maîtrises pas assez le sujet. »
(enfant, parent, Gremlin)
- ▶ **Attente** : Tu peux seulement offrir quelque chose quand tu maîtrises le sujet. Je ne veut pas avoir peur.
- ▶ « Tu te prends pour qui ? » (parent, Gremlin)
- ▶ **Attente** : Je devrais être parfaite.
- ▶ « Tu n'étais pas claire. » (parent)
- ▶ **Attente** : Je dois toujours être claire.
- ▶ « Tu as préparé trop. » (parent)
- ▶ **Attente** : Tu dois savoir quoi faire.
- ▶ « Je mets mes participants en insécurité. »
(Gremlin)
- ▶ **Attente** : les participants doivent quitter stabilisés.



A photograph of a man and a young boy sitting together, looking at a laptop screen. The man is on the left, wearing a blue t-shirt, and the boy is on the right, wearing a blue denim jacket over a white t-shirt. The man has his hand on the boy's head. The background is a blurred indoor setting.

Contexte

- ▶ De voir quelque chose comme erreur dépend du contexte.
- ▶ Par exemple, tapoter la tête d'un enfant est un délit social en Indonésie et un signe de reconnaissance chez nous.
- ▶ Les claquettes peuvent être mal vues dans une banque, mais applaudies sur une scène.



Conditionnement

- ▶ Nous sommes tellement conditionnés à accepter notre contexte opérationnel actuel comme le seul contexte possible que nous ne réalisons pas à quel point la variété de contextes opérationnels possibles est vaste.
- ▶ Ainsi, nous abdiquons la responsabilité de choisir le contexte dans lequel nous opérons.
- ▶ Nous laissons l'environnement choisir pour nous.

Comportement grégaire

- ▶ Nous échangeons notre capacité à répondre de n'importe quelle manière à n'importe quelle situation contre **l'illusion de sécurité** qui découle d'un comportement ordinaire prescrit par notre environnement local.
- ▶ Pendant des années, nous conformons notre expression d'être jusqu'à ce qu'elle se fossilise et ne puisse plus prendre d'autre forme.
- ▶ Ce n'est pas mauvais.
- ▶ C'est juste un comportement grégaire inconscient.
- ▶ Cela ne respecte pas notre pleine intelligence.



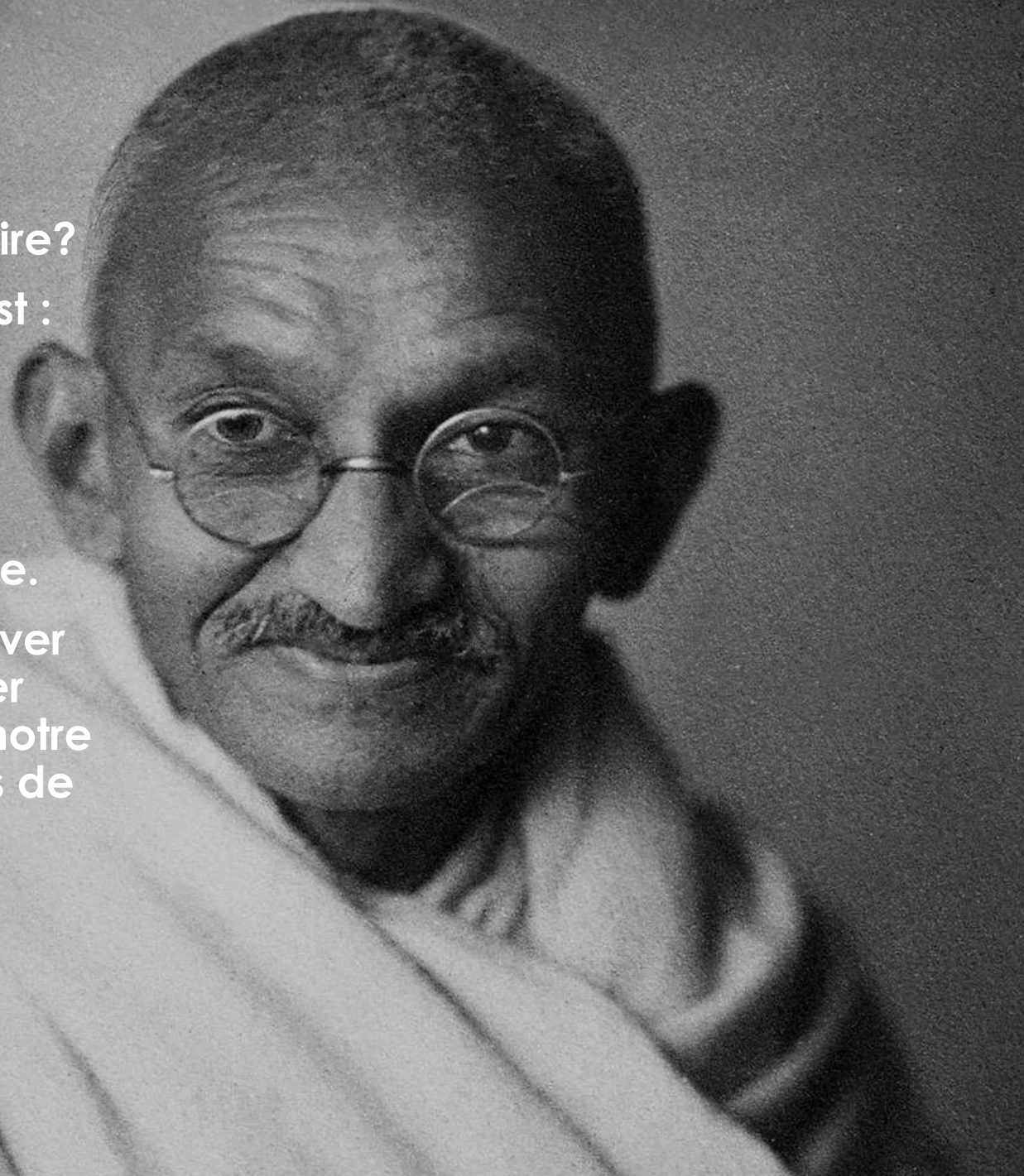
Questionner l'autorité



- ▶ « Il en va de la responsabilité de chaque citoyen de questionner l'autorité. »
Benjamin Franklin

Être l'autorité

- ▶ Que pouvons-nous faire?
- ▶ Le défi responsable est :
Deviens l'autorité !
- ▶ Devenir l'autorité autonome de nous-même est la responsabilité radicale.
- ▶ Nous pouvons conserver la possibilité d'adapter ou non la qualité de notre présence aux normes de notre environnement.
- ▶ **C'est ça, la non-conformité non-violente, ahimsa satyagraha, de Mahatma Gandhi.**





Mouton blanc

- ▶ Être en désaccord sans exiger que les autres soient d'accord avec notre désaccord.
- ▶ Considérer cette possibilité pour nous-même peut immédiatement éveiller des peurs profondes d'être rejeté, d'être étiqueté comme fou, comme malade, comme un hors-de-la-loi ou comme sociopathe.
- ▶ Ce sont des peurs redoutables, une menace plus que suffisante pour que la plupart des gens se présentent comme des moutons blancs.

Expérience-3 (en plénière)

- ▶ Choisi un champ dans lequel tu va risquer de faire plus d'erreurs.
- ▶ Prépare une expérience concrète.



- ▶ Sois un peu plus audacieux avec ton propre génie.
- ▶ Apporte une poignée de foi supplémentaire dans ta journée : la foi que tu survivras aux conséquences d'être moins adaptatif aux restrictions conventionnelles, moins prévisible, fournissant moins de justifications.

Courage

- ▶ Accepte que tu aies une partie pirate, une partie clown, une partie aventurière et une partie dissidente.
- ▶ Au lieu de seulement survivre, commence à vivre !

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-102** comme source.

Merci !

