



SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC

Rive-Sud

Promouvoir. Soutenir. Outiller.



Équipe de possibilités

MARDI, 14 DÉCEMBRE 2021

Exercice-1

en plénière

- ▶ Quelle sont les valeurs les plus hautes de notre société ?
- ▶ Notez au moins deux ou trois choses !





Les résultats ne mentent pas !

Exercice-2 en plénière

- ▶ Quelle sont les valeurs cachées de notre société ?
- ▶ Notez au moins deux ou trois choses !

Les valeurs cachées de notre société

- ▶ Cupidité
- ▶ Exploitation
- ▶ Profit
- ▶ Dissimulation
- ▶ Performance
- ▶ Efficacité
- ▶ Rationalisation
- ▶ Être « cool »
- ▶ Prévisibilité
- ▶ Manipulation
- ▶ Irresponsabilité
- ▶ etc.





**Notre
Gremlin
collectif**



Exercice-3 en plénière

Quelle est ma valeur la plus haute qui rend mon être heureux ?



EXERCICE-3 SUITE EN PLÉNIÈRE

Tout d'abord, engage-toi de vivre selon cette valeur sans savoir comment ! **Dis à ton être à voix haute devant des témoins :**
« Je m'engage de vivre selon ma valeur la plus haute. »



EXERCICE-3 SUITE EN DYADE OU TRIADE

Nomme une chose concrète comment tu vas **réaliser AUJOUR'HUI de vivre selon ta valeur la plus haute !**

Exercice-3

suite en dyade ou triade

- ▶ Trouve une situation difficile dans laquelle une voix te dit que c'est impossible de vivre ta valeur.
- ▶ Trouve **MAINTENANT** au moins une façon comment tu peux réaliser de vivre selon ta valeur la plus haute dans cette situation !
- ▶ Engage-toi **MAINTENANT** d'appliquer cette façon !



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 !

