

Équipe de possibilités



MARDI

23 MAI 2023

SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC

Rive-Sud



Promouvoir. Soutenir. Outiller.



Expérimentation-1

- ▶ Spontanément, sans réfléchir, note trois questions qui te préoccupent et qui sont importantes pour toi.

Expérimentation-2

Choisi la question la plus importante et en parle pendant 4 minutes de la manière suivante :

- ▶ Une seule phrase sur les circonstances.
- ▶ Offre 2 minutes pour ta partie qui est « pour » et **visé directement le cœur du « pour »**.
- ▶ Offre 2 minutes pour ta partie qui est « contre » et **visé directement le cœur du « contre »**.
- ▶ **Sois vulnérable !**
- ▶ Ne mélange pas les deux côtés, PAS de ping-pong des arguments !



Expérimentation-2 (suite)

Les personnes qui écoutent offrent des possibilités de la manière suivante :



- ▶ Court !
- ▶ Neutre !
- ▶ Sans aucune intention de « solution »
- ▶ En nommant aussi des possibilités qui semblent absurdes, folles, impossibles etc.

A note TOUT, indépendamment si elle comprend ou pas.



Vulnérabilité et possibilités vont ensemble :

▶ **Plus tu te montreras vulnérable, plus l'univers t'offrira de possibilités.**



► Nous partageons tous et toutes la même sagesse !

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.