

SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC

Rive-Sud

Promouvoir. Soutenir. Outiller.



Équipe de possibilités

MARDI

27 DÉCEMBRE 2022

La mémoire



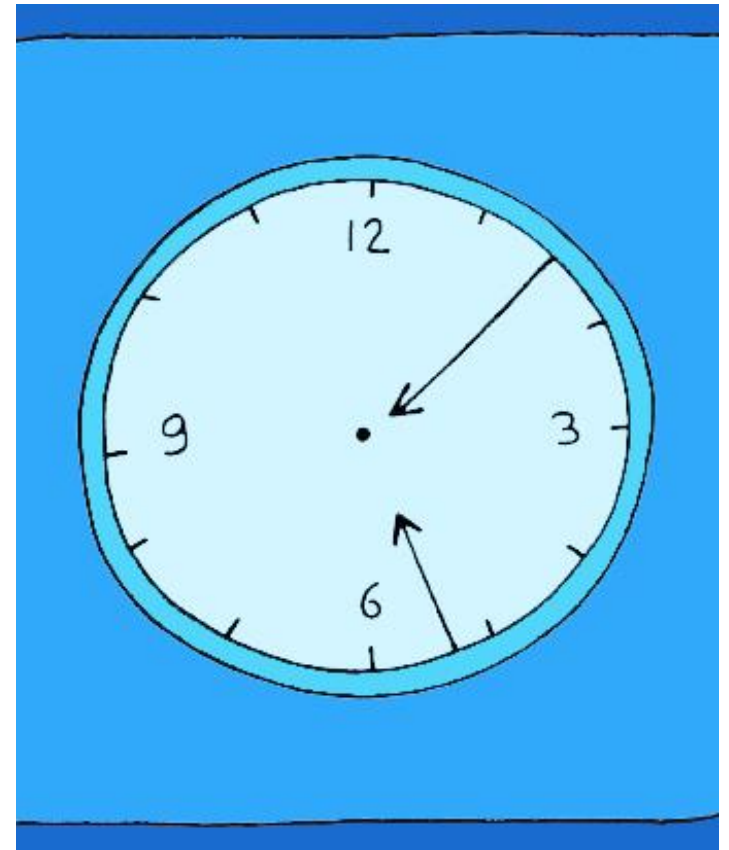
**La mémoire est
une fonction du
mental**

- Quand j'apporte mon passé au moment présent, je vais ré-agir.
- Ainsi, je crée une répétition dans le futur.

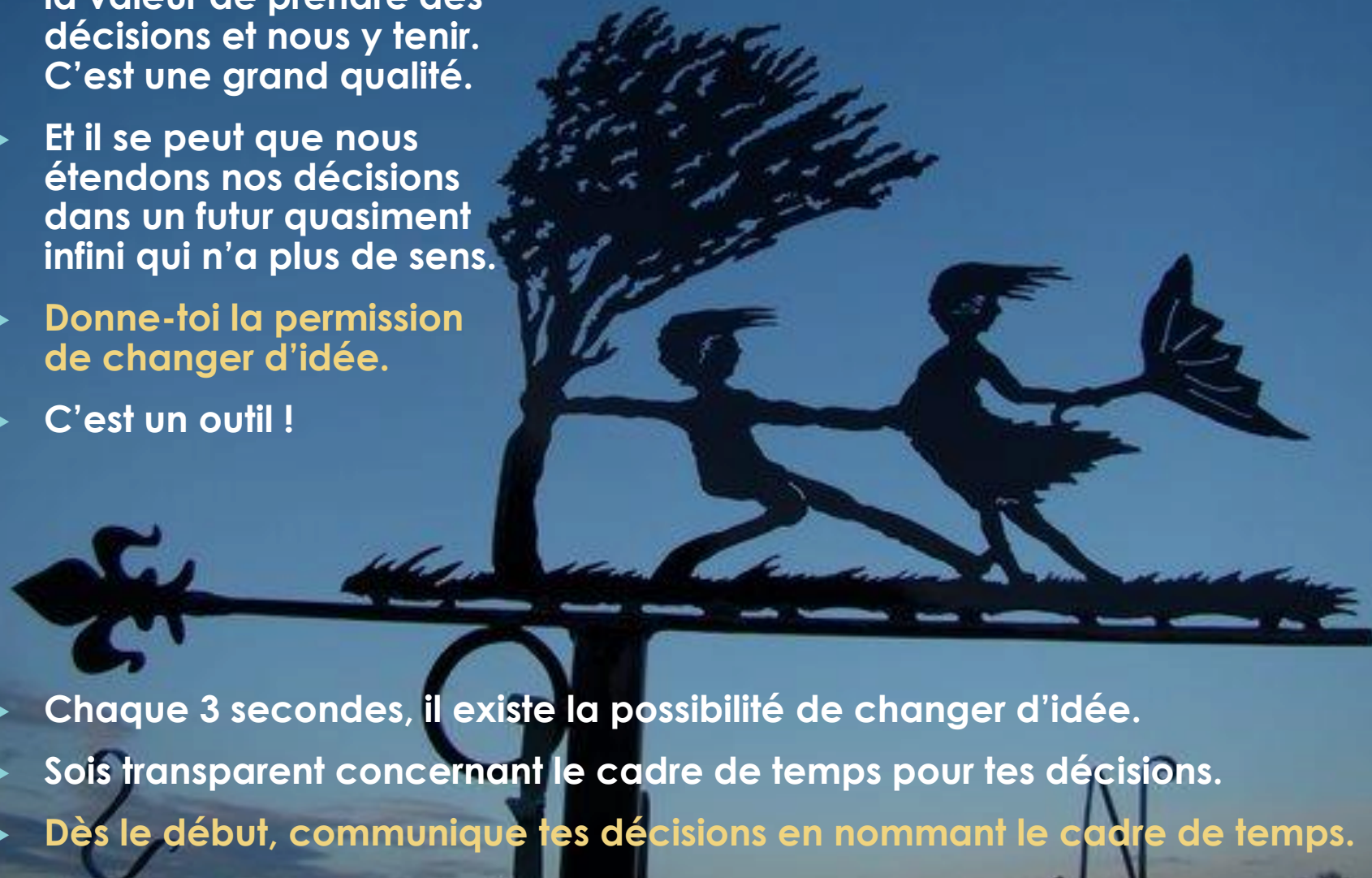
Le moment présent

Le « maintenant » est un espace de 3 seconds ce qui correspond à une respiration !

- Chaque perception parle du moment présent.
- Chaque décision qui suit la perception concerne le moment présent.
- Chaque 3 secondes, j'ai la liberté de changer d'idée ou pas.



La permission de changer d'idée

- ▶ Nous avons été élevés avec la valeur de prendre des décisions et nous y tenir. C'est une grand qualité.
 - ▶ Et il se peut que nous étendons nos décisions dans un futur quasiment infini qui n'a plus de sens.
 - ▶ **Donne-toi la permission de changer d'idée.**
 - ▶ C'est un outil !
- 
- A silhouette sculpture of two children playing on a tree branch. The child on the left is in a dynamic, jumping pose, while the child on the right is holding a large, leaf-like object. The sculpture is set against a clear blue sky. The base of the sculpture features a fleur-de-lis and a circular ring.
- ▶ Chaque 3 secondes, il existe la possibilité de changer d'idée.
 - ▶ Sois transparent concernant le cadre de temps pour tes décisions.
 - ▶ **Dès le début, communique tes décisions en nommant le cadre de temps.**

Expérience-1

- ▶ Fais une liste de tes décisions que tu ne veux plus maintenir.
- ▶ Note au moins trois décisions.



Expérience-2 (jeu de rôle)

A choisit l'exemple qui l'interpelle le plus.

- ▶ Explore séparément le message de chacun de tes cinq corps dans le ici et maintenant.
- ▶ Explore les émotions liées à la vieille décision.
- ▶ Puis, imagine-toi d'avoir changé d'idée.

▶ Qu'est-ce qui est différent ?

▶ Puis, fais un **jeu de rôle** avec soit la personne impliquée ou la partie de toi qui tient à la vieille décision.

- ▶ Commence la conversation avec « **J'ai changé d'idée !** »
- ▶ B incarne le vis-à-vis.
- ▶ C soutient A.

Copyleft !

Tous droits donnés !

Veuillez partager et copier
tout ce qui vous inspire
dans ce document.

Veuillez mentionner **Santé
mentale Québec Rive-Sud**
et **Possibility Management**
comme source.

Merci !



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