

# Équipe de possibilités

MARDI,

30 NOVEMBRE 2021



SANTÉ  
MENTALE  
QUÉBEC

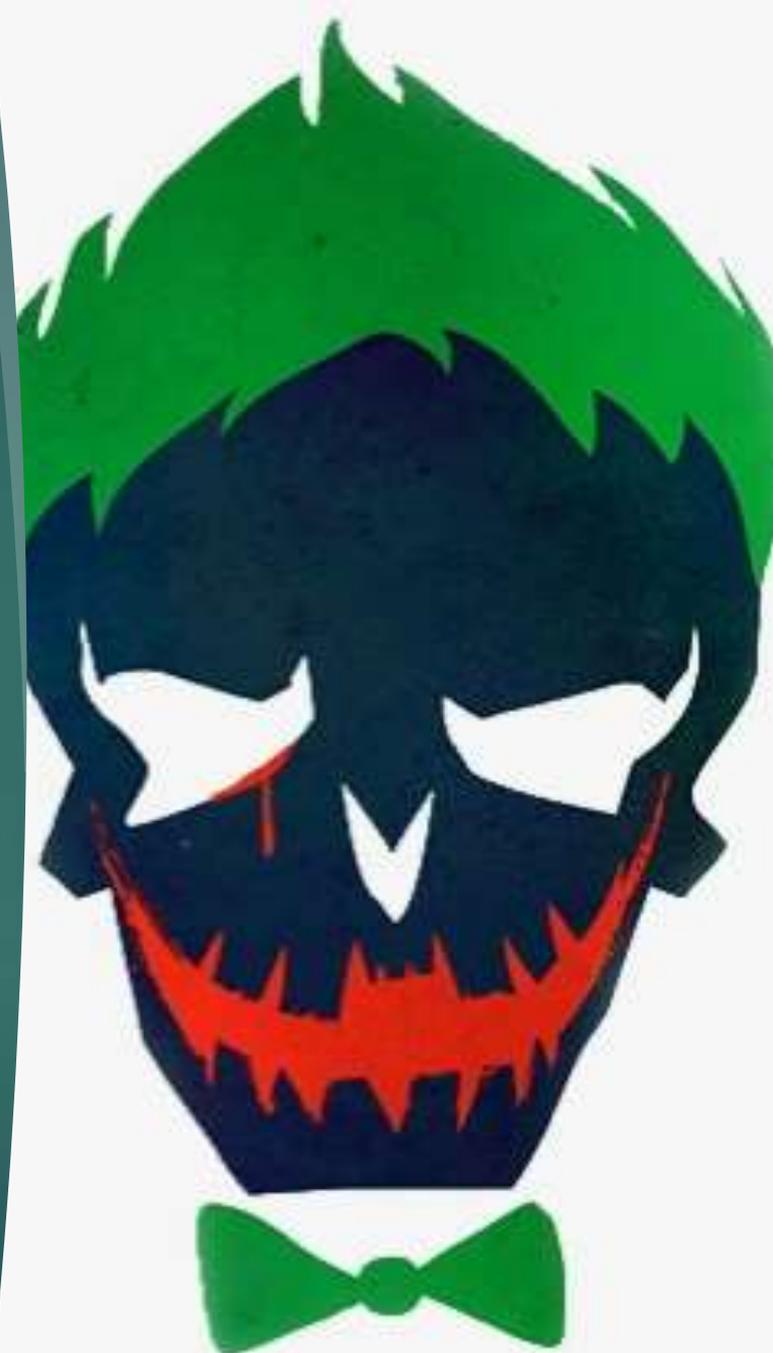
Rive-Sud



mouvoir. Soutenir. Outiller.

# L'invention de l'ennemi

- ▶ **La boîte** est conçu pour se défendre. Ainsi, elle nous a servi à survivre.
- ▶ Alors, il est « normal » que la boîte cherche quelque chose **CONTRE** laquelle elle puisse se défendre.
- ▶ Ainsi, la boîte a développé **la nécessité d'avoir un ennemi** afin de survivre elle-même.
- ▶ La boîte construit des histoires « convaincantes » pour cacher son intention d'inventer un ennemi.



# Il n'y a pas d'ennemi



Considère l'énoncé de l'auteur David Gerrold :

« Il n'y a pas d'ennemi. **Nous sommes tous des saints de l'évolution.** »

- ▶ Déclare : « Je suis d'accord avec ce problème. Cette personne ou cette situation sert à mon évolution. »
- ▶ Ainsi, nos ennemis deviennent **nos ALIÉS** sur le chemin de notre développement personnel.



# Exercice-1

Jeu de role en dyade

- ▶ Trouve une situation que tu juges problématique ou une personne que tu perçois comme ennemi.
- ▶ Déclare maintenant : « Cette situation ou cette personne est un agent secret de mon évolution ! »
- ▶ Décide maintenant d'être d'accord avec lui quoi que ce soit qu'il dise ! Zéro défense !
- ▶ Dit : « Wow, c'est vrai, c'est un problème. » Sois là où il voit le problème. Sois là avec lui.
- ▶ Ne cherche pas de solution !

# Exercice-1

suite

## Laisse la solution émerger

- ▶ Une fois que tu as le même point de vue que « l'auteur du problème », la prochaine action devient évidente.
- ▶ La prochaine action naît d'un accord, non d'être le héros solitaire, le combattant de l'ennemi ou le porteur de solutions.
- ▶ Ces solutions seront plus évolutives, pour toutes les personnes impliquées.



# Exercice-2



Dans une heure, tu rencontreras dans une forme ou une autre un problème.

- ▶ **Décide maintenant** que ce problème est ton alié afin de faire ton prochain pas de ton évolution personnelle.
- ▶ **Décide maintenant** d'être d'accord avec la ou les personnes impliquées.
- ▶ **Décide maintenant** de juste être d'accord déjà maintenant !

# 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-42** comme source.

Merci !

