

# Équipe de possibilités

MARDI

15 MARS 2022

SANTÉ  
MENTALE  
QUÉBEC

Rive-Sud

Promouvoir. Soutenir. Outiller.



# Silence intérieur

- ▶ Nous avons tous à notre disposition un espace précieux de silence intérieur.
- ▶ Cet espace est conçu dans le corps énergétique humain.



# À l'hameçon

- ▶ Lorsque je perds l'espace précieux du silence intérieur en moi, je suis déjà à l'hameçon.



# À l'hameçon

- ▶ Être à l'hameçon, c'est être capté par la réactivité mécanique de notre boîte.
- ▶ Être à l'hameçon, nous coupe du flow de l'univers.
- ▶ Quand nous sommes à l'hameçon, c'est notre boîte qui gère notre vie.
- ▶ Quand nous sommes à l'hameçon, nous perdons nos capacités multidimensionnelles et sensibles de relier à ce qui nous entoure.
- ▶ Nous nous transformons en **esclave robotique**.



# Deux états d'être à l'hameçon

- ▶ Être à  
l'hameçon de  
l'intérieur
- ▶ Être à  
l'hameçon de  
l'extérieur



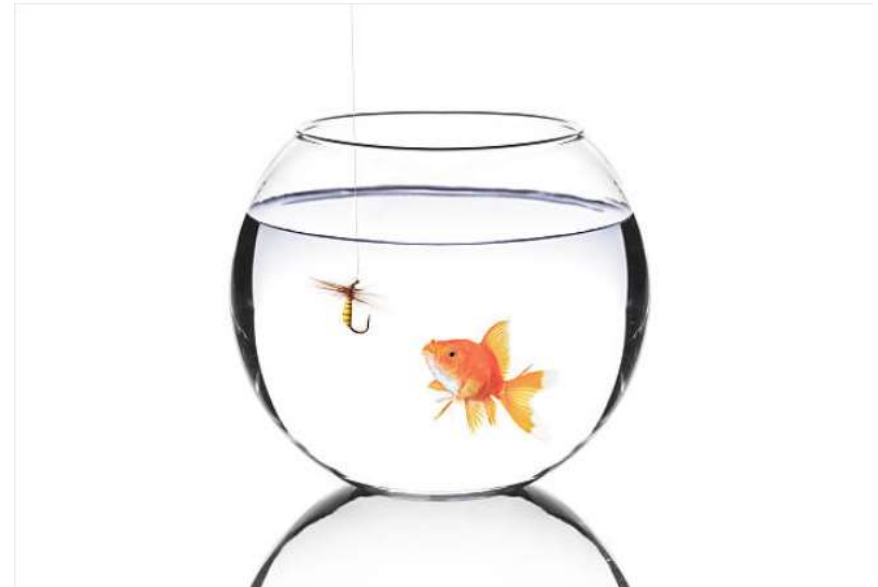
# Le blabla

Être à l'hameçon de l'intérieur, c'est quand notre espace de silence est rempli au point où nous devenons convaincu de notre propre monologue.

En autres mots : quand nous croyons notre propre blabla.

Être à l'hameçon de l'extérieur, c'est quand notre espace de silence est écrasé par les réactions de survie de notre boîte aux stimuli externes.

En autres mots : quand nous croyons le blabla des autres.



# Expérience-1 en dyade

- ▶ Ici et maintenant, arrête de remplir ton espace de silence intérieur avec des bruits aléatoires.
- ▶ **A** nomme à **B** avec quoi il remplit son espace intérieur de silence, p.ex. je me parle, j'écoute une voix intérieure qui me critique, je juge mon conjoint, je donne mon attention à tel objet, je me compare, etc.
- ▶ Il est presque impossible d'arrêter le remplissage de l'espace de silence intérieur car il redémarre automatiquement si rapidement.
- ▶ À la place, concentre-toi sur quelque chose de différent. **Trouve ton image de silence intérieur !**
- ▶ Apprécie d'étendre ton être dans le bain évolutif du silence intérieur.





# La carte géographique des possibilités

Ce qui est, est !  
Tout est neutre !



**À l'hameçon :**  
**Nos évaluations « négatives »**  
**Ce que je ne veux pas !**

**mauvais**  
**pas correct**  
**désagréable**  
**laid**  
**injuste, etc.**



**Ce qui est, est ! Tout est neutre !**

**À l'hameçon :**  
**Nos évaluations « positives »**  
**Ce que je veux !**

**bon**  
**correct**  
**agréable**  
**beau**  
**juste, etc.**



**La carte géographique des possibilités**

# Expérience-2 à la maison

- ▶ **Souviens-toi de ton espace intérieur de silence chaque fois que tu démarres quelque chose de nouveau, p.ex. une nouvelle conversation, comme lorsque le téléphone sonne, lorsque tu salues quelqu'un, chaque fois que tu dis « bonjour » à quelqu'un, chaque fois que tu commences une réunion ou chaque fois que tu interagis avec le caissier au supermarché.**
- ▶ **Dans ton quotidien, utilise le début de quelque chose de nouveau comme un déclencheur pour te relocaliser dans ton espace intérieur de silence.**
- ▶ **Divise ton attention et garde 10% sur l'expérience d'étendre ton être luxueusement dans ton silence intérieur pendant que le reste de ton attention interagit avec l'autre.**

# Notre berceau

- ▶ À travers les initiations de tes expériences de vie, tu redéfinis expérimentalement le silence intérieur comme ton berceau, l'endroit le plus puissant et le plus accueillant de tout l'univers.



# 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 !

