



Écoute

CONSEIL

Écouter, ce n'est pas attendre son tour pour parler : c'est chercher à comprendre l'autre.

EXERCICE

1. Chaque personne écrit sur un papier une phrase qu'elle aimerait vraiment que son équipe entende (ex. un besoin, une idée, un irritant).
2. Les papiers sont tirés au hasard, lus à voix haute, et l'équipe doit seulement écouter et nommer ce qu'elle comprend du message, sans débattre ni répondre.

RÉFLEXION

-  Qu'est-ce qui réduit parfois ma capacité à être pleinement présent quand quelqu'un me parle?