

Fiche d'exercice de communication

Choisissez une situation d'échange et écoutez la personne sans l'interrompre, sans lui poser de questions, en accompagnant ses propos avec votre regard, des hochements de tête, des sourires, bref un comportement non verbal.

Dans ce contexte, cultivez une attitude d'ouverture, de curiosité, d'accueil sans jugement de ce qui est là. Soyez là, présent et à l'écoute, authentique, et dans une attitude favorisant l'acceptation, la compassion envers vous-mêmes et envers l'autre. Regardez l'autre avec un œil nouveau, comme si c'était la première fois, sans attente et sans à priori.

Observez vos réactions de fermeture, de retrait, de rejet et celles d'ouverture, d'attraction, d'amour.

Respirez et lâchez prise.

Durant cet échange, notez tout en écoutant la personne, vos émotions, vos pensées, vos réactions extérieures et intérieures. Certaines attitudes vous caractérisent-elles ? Dans quelle mesure pouvez-vous mieux prendre en considération votre part de responsabilité dans vos échanges avec les autres, que ceux-ci soient déplaisants ou au contraire gratifiants ?

Quelle a été l'expérience de communication	Quelles ont été vos émotions?	Qu'avez-vous ressenti dans votre corps en détail pendant l'expérience	Quels sentiments, pensées ont accompagné cette situation ?	Quelles sont les pensées qui vous viennent en ce moment où vous écrivez ?
LUNDI				
MARDI				
MERCREDI				
JEUDI				
VENDREDI				

SAMEDI				
DIMANCHE				