

FICHE OUTIL - ATELIER 6A

Être présent(e) pour accueillir son ami(e).

Accueillir quelqu'un qui vit une émotion forte pour l'aider, cela peut s'apprendre ! Cela s'appelle l'empathie.

Cet outil te propose de t'entraîner à vivre cet accueil avec ton corps, étape par étape, en imaginant que tu aides un(e) ami(e)...



JE M'ARRETE

Je m'arrête, je suis là, pour être vraiment présent(e) et tranquille avec mon ami(e).



JE RESPIRE LENTEMENT

Je respire pour détendre mon corps, m'ancrer, et être attentif à mon ami(e).



J'ÉCOUTE, JE ME TAIS

Je pose une question et j'écoute jusqu'au bout, sans parler, pour permettre à mon ami(e) de partager ce qu'il (elle) ressent jusqu'à la fin.



JE RÉPONDS, JE PROPOSE MON AIDE

Je lui réponds, avec gentillesse et délicatesse, sans imposer mes conseils ou mes solutions.