

Exercices pour la phase empathique

- Le groupe se sépare entre une moitié d'écoutes et une moitié d'écoutes. Les premiers se relient à un sentiment que les seconds essaient de ressentir et de nommer.
- Tourner dans l'espace avant de l'écoute et laisser le mouvement s'arrêter quand une connexion s'établit.
- Observer avec un double regard une personne : le corps et ce qu'il rayonne, à partir de cette observation sentir quand il y a de l'ouverture pour donner de l'empathie.
- Marquer par un mouvement d'avant en arrière l'attention portée à l'écoute et le retour à soi de l'écoute.
- Se mettre l'un en face de l'autre et sentir la distance optimale pour l'écoute empathique, en s'ajustant lentement. Ressentir quels sont les comforts et les inconforts pour l'écoute et pour l'écoute.
- Se mettre dos à dos, l'écoute capte l'émotion, les messages corporels, les besoins et toute autre information.
- L'écoute prend une posture, l'écoute la mime et laisse surgir ce qui lui vient de l'autre.
- Le groupe se met en cercle, chacun ayant la main droite sur l'épaule de la personne devant lui et se relie aux sensations sous sa main.
- Se centrer sur la verticalité, respirer dans l'espace de l'écoute et laisser venir l'émotion de l'autre.
- Utiliser la piste de marelle auto-empathique et vérifier grâce aux positionnements de l'écoute et de l'écoute quelle est la qualité de la phase.