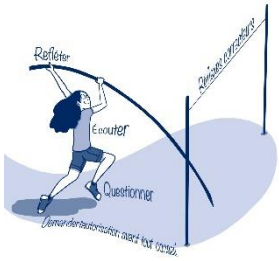


Fiche n°8 - Entraînement 2



REFLETER POUR ALLER DANS LE MONDE DE L'AUTRE

« J'ENCHAÎNE AVEC UNE REFLET ! »

Niveau de complexité de l'apprentissage



But *Intervenir avec un reflet*

Contexte *Avec un ami*

Temps *5 minutes*

Combien de fois ? *Plusieurs fois avec un proche puis dans votre cadre professionnel*

Déroulement :

Pour cet exercice, nous montons d'un cran la difficulté :

1. Demandez à un de vos proches de vous raconter une mésaventure. Une histoire sur laquelle vous allez pouvoir rebondir et surtout tester vos reflets.
2. Le défi est de **faire un reflet avant de s'autoriser à poser une nouvelle question !**
3. Enregistrez cet échange.



Ensuite demandez-lui :

- *Comment a-elle vécu cet échange ?*
 - *S'est-elle sentie comprise ?*
4. Réécouter l'échange et valider le ton de votre voix.

NB : Lorsque vous êtes plus à l'aise, vous pouvez faire le même exercice dans votre cadre professionnel.