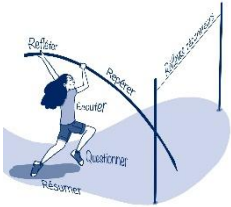


Fiche n°7 - Entraînement 2

REFLET POUR ALLER DANS LE MONDE DE L'AUTRE



« J'ENCHAÎNE AVEC UN REFLET ! »

Niveau de complexité de l'apprentissage



But *Intervenir avec des reflets.*

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 :

Demandez à un de vos proches de vous raconter une mésaventure. Une histoire sur laquelle vous allez pouvoir rebondir et surtout tester vos reflets.

Le défi est de **faire un reflet avant de s'autoriser à poser une nouvelle question !**

Enregistrez cet échange.

Ensuite demandez-lui comment elle a vécu cet échange ? S'est-elle sentie comprise ?

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