







LE PAPILLON D'ECOUTE

Le papillon se pose sur chaque personne dans le sens d'une aiguille d'une montre. La personne qui a le papillon prend la parole tandis que les autres écoutent. Lorsque cette personne a fini de s'exprimer, le papillon est offert au voisin qui s'exprime à son tour.

Lorsque j'ai le papillon, je respire pour m'apaiser puis je parle en essayant d'utiliser le "je" plutôt que le "tu".

J'ai le droit de :

-  dire ce que je ressens
-  décrire une situation sans juger
-  faire une demande respectueuse
-  simplement écouter
-  formuler des besoins
-  suggérer des idées pour le bien de tous

