

# Écouter avec

- échauffement : Cet exercice a pour objectif de travailler l'écoute, l'attention et
- \* tous niveaux : l'empathie. Il permet de prendre conscience des différents niveaux
- || 15 min : d'écoute que l'on peut avoir.
- En groupe
- ,

## ^ consigne

En binôme, raconter quelque chose > Suggestions de sujets: sa destination favorite, son plus d'important à l'autre (pas plus de 2 min par > beau souvenir, son plus grand rêve... étape):

1. La personne qui écoute ne regarde pas le locuteur, elle regarde vers le bas désengagée, mais attentive
2. La même personne qui écoute établit un contact visuel pendant l'écoute mais sans engagement empathique
3. La même personne qui écoute s'engage dans la conversation, c'est-à-dire qu'elle essaye de se mettre à la place du locuteur, ressentir ses émotions, autoriser des expressions faciales, acquiescement, changement de positions etc.

À l'issue des 3 étapes, échanger sur les ressentis, tant du point de vue de la personne qui écoute et de celle qui parle.

- ## ^ consigne
- ^ Changer de rôle et refaire le même exercice.

- ## ( ressources
- L'écoute  
Outil "RERD"