

Séance 4

Concentration et écoute active

Brise glace/Préliminaires

Les étudiants circulent dans la salle et observent avec précision les détails des murs, du sol, du plafond, des chaises, des tables, des portes, des fenêtres... Au signal, chaque étudiant doit se figer et se concentrer sur le premier objet auquel il fait face pendant 1 minute : observer sa forme, sa couleur, sa matière, sa disposition, son environnement immédiat, remonter à son histoire, d'où il vient, à quoi il sert etc. Ensuite, les yeux fermés, les étudiants doivent continuer de visualiser mentalement l'objet observé. Les étudiants retournent ensuite à leurs places et doivent dessiner l'objet observé et le décrire.

Discussion, ressenti, intérêt...

Mise en situation

Écoute active. Développer l'empathie.

Proposer un dialogue, jeu de rôles à 2 étudiants. Les faire jouer à 2 reprises en inversant les rôles.

Exemple de dialogue.

Jeu 1

Lui, elle (hors de lui, elle) : Mais pourquoi tu as fait ça non de Dieu ! Ah je n'en peux plus, ça m'agasse vraiment, ...en plus, en ce moment j'ai beaucoup de problèmes au travail, il ne manquait plus que ça...

Elle, lui (antipathique) : Tu te laisses emporter comme un enfant pour rien ! Je n'ai rien fait moi, j'y suis pour rien. Est-ce qu'on peut s'expliquer d'abord ? J'ai mes raisons tu sais...

Jeu 2,

Lui, elle (hors de lui, elle) : Mais pourquoi tu as fait ça non de Dieu ! Ah je n'en peux plus, ça m'agasse vraiment, ...en plus, en ce moment j'ai beaucoup de problèmes au travail, il ne manquait plus que ça...

Elle, lui (avec empathie) : Je comprends que cela t'agasse, au moins si c'était vrai. Tu crois ce qu'on t'a dit sur moi au lieu de te concentrer sur tes problèmes. Je peux t'aider tu sais...

Le but de l'exercice est d'essayer de comprendre la situation de l'autre, le jeu doit être sincère. Demande une petite préparation.

Enchaînement

Poser le problème. Sources de perturbations. Métaphore du sommeil.

Nécessité de se préparer pour entrer en concentration.

Nécessité de s'entraîner, d'acquérir des bonnes habitudes.

Mêmes questions pour l'écoute active. Entendre n'est pas écouter. Perception sensorielle

Remettre la trace, lire ensemble, commenter et expliquer.

Supports/Trace

Trace : Concentration et écoute active.