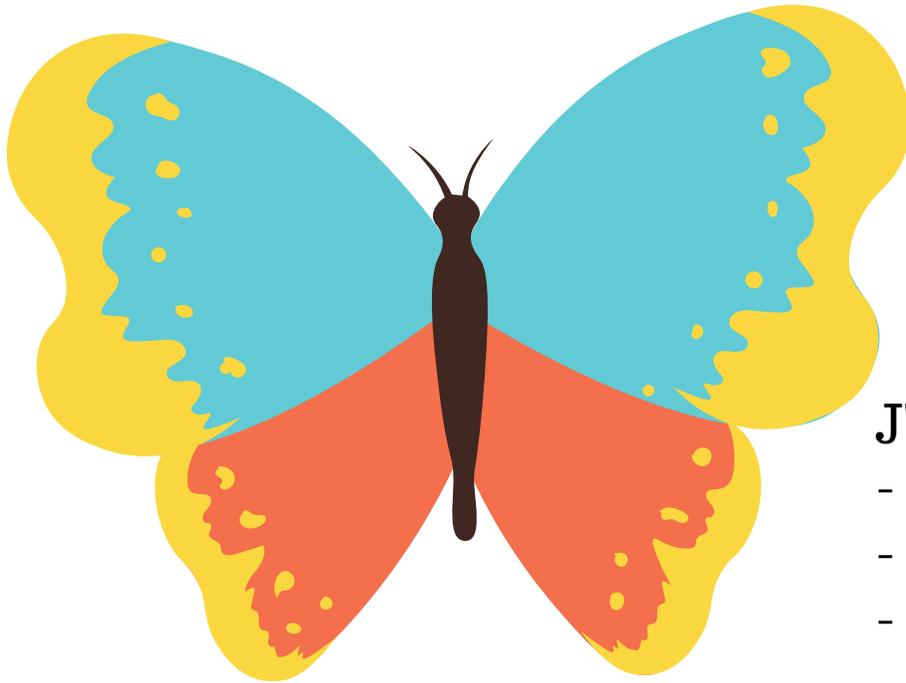


Le papillon d'écoute



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

Le papillon d'écoute

Un outil pour résoudre les conflits et développer l'empathie.

