

Fiche dialogue de GRATITUDE

Après cette période de confinement...



ETAPE 1

Méditation avant de démarrer le dialogue : assis en face à face, proches l'un de l'autre, calés au fond de votre chaise, fermez les yeux, respirez consciemment, posez vos pieds au sol, jambes décroisées, mains posées sur les cuisses... « *Je laisse monter en moi une chose pour laquelle je souhaite remercier mon partenaire* ». Quand vous avez trouvé, vous touchez la main de votre partenaire pour lui signifier que c'est ok et, quand chacun est prêt, vous ouvrez les yeux. Vous vous regardez en construisant « comme un petit pont ».

ETAPE 2 DIALOGUE DE GRATITUDE	
Emetteur	Récepteur
Après cette période de confinement, une chose pour laquelle je te remercie c'est... => Oui c'est cela !... <i>... ou pas tout à fait : ce que j'ai voulu te dire c'est...</i> Et je te remercie parce que.... => Et cela me fait me sentir... => Oui c'est cela, tu m'as bien résumé !... <i>... ou pas tout à fait ...</i>	= le récepteur fait un miroir exact <= Je t'entends me dire qu'en cette période de confinement une chose pour laquelle tu me remercies c'est.... <= Est-ce bien cela ? <= Je t'entends me dire que tu me remercie parce que... <= Je t'entends me dire que cela te fait te sentir... <= RESUME : en résumé, ce que tu m'as dit c'est... T'ai-je bien résumé ?
MERCI Récepteur	CHANGEMENT Emetteur
= le récepteur fait un miroir exact Je t'entends me dire qu'en cette période de confinement une chose pour laquelle tu me remercies c'est => Est-ce bien cela ? => Je t'entends me dire que tu me remercie parce que... => Je t'entends me dire que cela te fait te sentir => RESUME : en résumé, ce que tu m'as dit c'est... T'ai-je bien résumé ? =>	<= En cette période de confinement, une chose pour laquelle je te remercie c'est... Oui c'est cela !... <i>... ou pas tout à fait : ce que j'ai voulu te dire c'est...</i> <= Et je te remercie parce que.... <= Et cela me fait me sentir... Oui c'est cela, tu m'as bien résumé !... <i>... ou pas tout à fait ...</i>
A la fin de ce dialogue, l'espace ENTRE je le vois... MERCI	A la fin de ce dialogue, l'espace ENTRE je le vois... MERCI