



# Établir un dialogue connecté

CABINET DE PSYCHOLOGIE ENNEADE

## Mise en place — à faire avant de commencer

Prenez minimum 30 minutes. Installez-vous au calme, sans être dérangé.

Asseyez-vous l'un en face de l'autre — vos genoux se touchent ou se croisent.

Prenez-vous les mains.

Fermez les yeux et respirez ensemble pendant une minute.

Imaginez que vos mains forment un pont invisible qui vous relie.

Ouvrez les yeux et regardez-vous.

Désignez celui qui parle et celui qui écoute.

Complétez les amorces ci-dessous comme vous le souhaitez, puis échangez les rôles.

### Celui qui parle complète :

1 Une situation qui m'insécurise ou me frustre, c'est...

2 L'histoire que je me raconte, c'est...

3 Ce que je fais quand je vis ça, c'est...

4 Le lien que je peux faire avec mon enfance, c'est...

5 L'impact de ma réaction sur notre relation, c'est...

### Celui qui écoute résume les 5 points :

« Je comprends que... »

### Celui qui parle continue :

1 Une responsabilité que je pourrais prendre quand je vis ça, c'est...

2 Une chose que tu pourrais faire pour m'aider, c'est...

### Celui qui écoute reformule les points 6 et 7 :

« Ce que j'entends, c'est... »

### Clôture du tour

Celui qui parle : « Merci de m'avoir écouté. »

Celui qui écoute : « Merci de m'avoir partagé ça. »

Celui qui écoute : « Ce qui m'a touché dans ce que tu as partagé, c'est... »

*Puis échangez les rôles et recommencez.*