DANS UNE GLACE

Apprendre à être à l'écoute les uns des autres est important.
Prêter attention au langage corporel et facial fait partie de l'écoute.

1 Tenez-vous face-à-face. Regardez-les dans les yeux.

2 Mettez un peu de musique joyeuse. L'un d'entre vous devrait bouger au rythme de la musique pour montrer sa « joie »

3 L'autre personne devrait l'imiter, comme dans une glace.

Après trois minutes, inversez les rôles.

4 Réfléchissez

- Pourquoi avez-vous choisi ces mouvements pour cette émotion ?
- Est-il possible pour l'autre personne de suivre les mouvements ? Si non, pourquoi pas ?
- Qu'avez-vous appris au sujet du langage corporel ?
- Comment pouvez-vous utiliser votre corps pour exprimer la gentillesse ?

Essayez de nouveau avec une émotion différente !

Nous pouvons vivre ensemble avec gentillesse si nous sommes à l'écoute les uns des autres.