

Consignes : Choisir 3 personnes avec qui je communique peu habituellement (Ex un collègue, un voisin). Lors d'un échange, posez votre attention sur le contenu du message en reformulant et posant des questions pertinentes pour creuser le sujet et sans l'interrompre, soyez empathique et regardez-là dans les yeux.

Notez la date :

Ma carte « Elever mon écoute »

	Etape 1: Mettez votre attention sur l'écoute. Qu'avez-vous ressenti?	Etape 2: Ce dont je me souviens de la conversation. Notez 2-3 éléments clés, et 2-3 éléments à creuser	Etape 3: Je demande des nouvelles quelques jours après. Notez vos impressions sur l'évolution de votre relation
Nom de la personne n°1			
Nom de la personne n°2			
Nom de la personne n°3			
En quoi je peux m'améliorer			