

La phase empathique

Signaux de la mise en phase empathique

- Accord sur les distances interpersonnelles.
- Synchronisation des respirations.
- Synchronisation des postures corporelles.
- Synchronisations mouvements corporelles.
- Synchronisation des regards.
- Accord sur l'alternance, dans le dialogue, entre écoute et expression.
- Synchronisation des silences et des débits de parole.
- Synchronisation des émotions et des expressions faciales.

Questions pour soutenir la création de la phase empathique

Comment est le schéma corporel de l'écouté?

- Quels sont les sensations corporelles de l'instant?
- Vitalité? Tonicité?
- Quels sont mes perceptions quand je me relie à un être plus petit, plus gros, d'un autre sexe?
- Quelle est la vitesse du rythme intérieur?
- Quelle part d'eau, de feu, de terre?

Comment est la structure énergétique de l'écouté?

- Comment est la circulation générale?
- Quels sont les endroits plus ou moins intenses? Y a-t-il des noeuds?
- Comment sont les liens avec la terre, le ciel?

Comment est la structure émotionnelle de l'écouté?

- Calme, émotivité intérieure?
- Quel est le sentiment de l'instant?

Comment est le schéma mental de l'écouté?

- Concentré? Dispersé? Agité? Rigide ? Stable? Clair? Confus?