

BOOSTER N° 30

3 secondes de silence intentionnel



DESCRIPTIF :

1 scoubidou-bidou, 2 scoubidou-bidou, 3 scoubidou-bidou... Lire cette phrase naturellement en articulant chaque mot nous prend 3 secondes. (Super et alors me direz-vous... ;-)

Maintenant que vous le savez, relisez-la en pleine conscience en vous imaginant en train de discuter avec une personne ; le principe est que vous devez marquer ce temps de pause à chaque fois que vous voulez parler.

L'objectif : Apprendre à écouter vraiment les autres jusqu'au bout de leurs idées, bien intégrer le message qu'ils veulent nous faire passer, être vraiment présent et connecté avec eux.

Autant vous mettre en garde dès le départ, c'est une pratique difficile à mettre en œuvre car contre-nature : la nature a horreur du vide, nous n'aimons pas les périodes de silence, ça nous met mal à l'aise, ça nous embarrasse.

Mais testez, accrochez-vous et vous verrez que ça fera une véritable différence dans la qualité de vos relations.

« Si l'homme a deux oreilles et une bouche, c'est pour écouter deux fois plus qu'il ne parle. » Confucius

DUREE A PREVOIR - RYTHME / PERIODICITE :

3 secondes...

MATERIEL NECESSAIRE :

Néant.

RESSOURCES :

Néant.

BENEFICES / BIENFAITS :

Evite les quiproquos, les conflits
Enrichi les échanges, les relations

INCONVENIENTS :

Déstabilise au départ.

ASTUCES / CONSEILS :

Avant de parler...Pense !!!

- P = Est-ce Positif ?
- E = Est-ce Exact ?
- N = Est-ce Nécessaire ?
- S = Est-ce Sage ?
- E = Est-ce Enrichissant

Le test des 3 passoires

Socrate avait, dans la Grèce antique, une haute opinion de la sagesse. Quelqu'un vient un jour trouver le grand philosophe et lui dit :

« Sais-tu ce que je viens d'apprendre sur ton ami ?

- Un instant, répondit Socrate. Avant que tu me racontes, j'aimerais te faire passer un test, celui des 3 passoires :

- Les 3 passoires ?

Mais oui, reprit Socrate. Avant de me raconter toutes sortes de choses de choses sur les autres, il est bon de prendre le temps de filtrer ce que l'on aimerait dire.

C'est ce que j'appelle le test des 3 passoires. La première passoire est celle de la vérité. As-tu vérifié si ce que tu veux me dire est vrai ?

- Non. J'en ai simplement entendu parler...

- Très bien. Tu ne sais donc pas si c'est la vérité.

Essayons de filtrer autrement en utilisant une deuxième passoire, celle de la bonté. Ce que tu veux m'apprendre sur mon ami, est-ce quelque chose de bon ?

- Ah non ! Au contraire.

Donc, continua Socrate, tu veux me raconter de mauvaises choses sur lui et tu n'es même pas certain si elles sont vraies. Tu peux peut-être encore passer le test, car il reste une passoire, celle de l'utilité. Est-il utile que tu m'apprennes ce que mon ami aurait fait ?

- Non. Pas vraiment.

Alors, conclut Socrate, si ce que tu as à me raconter n'est ni vrai, ni bien, ni utile, pourquoi vouloir me le dire ? »

Comme d'habitude, partagez, likez, commentez et offrez nous vos expériences et résultats ;)