

5.1 LIRE L'ARTICLE

Exercice d'entraînement n° 0 : Être là

But

Cet exercice vous entraîne à ÊTRE là confortablement.

Position

Vous êtes assis en face d'une autre personne à une distance d'environ un mètre, les yeux fermés.



Instructions

Il n'y a aucune conversation. C'est un exercice silencieux. Il ne faut pas se crispier, bouger ou faire quoi que ce soit d'autre. Restez simplement assis, et SOYEZ là. On verra habituellement du noir ou une partie de la pièce quand on a les yeux fermés. SOYEZ LÀ À L'AISE.

Formulation

On utilise très peu de coaching dans cet exercice.

Le coach dit « Commence » pour débiter l'exercice. Le coach utilise « Ça y est » pour terminer l'exercice ou pour faire remarquer une erreur à l'étudiant. Par exemple, si l'étudiant s'endort, le coach dit : « Ça y est. Tu t'es endormi. Commence. »

Résultat final

L'exercice est terminé quand vous pouvez ÊTRE là à l'aise.