

Exercices en lien avec l'exposé

Lier amitié avec l'« Autre »

1. Pense à une personne avec laquelle tu es en conflit ou tu as des divergences.
2. Demande-toi *ce qui* te dérange dans son comportement. Sois précis dans ta description.
3. L'espace de quelques instants, revis l'expérience conflictuelle et exprime-toi, déplace-toi et pense « comme elle ».
4. En même temps que tu reproduis la façon de se comporter de cette personne, adopte le système de valeurs qui sous-tend son attitude et son comportement.
5. Demande-toi quels aspects de son comportement, de son expérience, de son système de valeurs *pourraient t'aider* dans ta propre vie. Est-ce la dureté de sa position, sa sensibilité ou encore son agressivité? Envisage ces aspects dans ce qu'ils pourraient t'apporter une fois accordés à tes propres principes éthiques.
6. Essaie à présent de mettre à profit ces nouvelles ressources dans la gestion du conflit. La manière dont tu interagis avec l'adversaire

intérieur a-t-elle changé? Quel enseignement tires-tu de cette expérience pour la confrontation avec l'Autre, celui qui se trouve en face de toi?

Embrasser ton humanité

1. Évoque quelques-unes de tes qualités sociales ou psychologiques. Dans quels contextes et en quoi te sens-tu privilégié? Donnes-en une description.
2. Choisis une qualité et fais-en l'éloge! Ressens profondément les privilèges auxquels elle donne accès et éprouve la sensation, l'expérience et la posture physique, le relâchement ou la tension associés à ce privilège.
3. Évoque à présent des expériences lors desquelles tu t'es senti vulnérable, faible, hésitant et impuissant.
4. Éprouve une profonde compassion pour ces sentiments. Qu'as-tu appris sur toi-même lors de ces expériences?
5. Partage ces enseignements avec d'autres.

