

Recommandations de déroulé des appels entre partenaires SIY



Avoir un partenaire de pratique est l'un des meilleurs moyens d'apprendre quelque chose de nouveau. De plus, vous aidez quelqu'un d'autre, et ça fait du bien.

Nous vous recommandons un appel de 15 minutes par semaine.

Déroulé de l'appel hebdomadaire. Restez simples

- Déroulé de l'appel hebdomadaire. Restez simples
- Commencez par une pratique de 3-respirations ensemble (1 min)
- Partagez comment va votre apprentissage et tous les défis que vous rencontrez (3-4 min chacun)
- Échangez librement sur ce qui vient d'être partagé (-4 min)
- Exprimez une intention pour la semaine suivante et quel soutien peut vous être utile (1 min chacun)
- Terminez par 1 minute de respiration consciente (1 min)

Pendant l'appel, il n'est pas nécessaire de faire un exercice formel d'écoute consciente, il suffit de s'exercer à être bien présent lorsqu'on écoute et parle.

Accordez-vous sur la confidentialité de ces appels afin que vous puissiez tous deux parler aussi ouvertement que vous le souhaitez.

Et surtout, amusez-vous et profitez de la relation avec une autre personne qui fait également ce chemin avec vous!

**« Seul on va plus vite.
Ensemble, on va plus loin. »**

