

# ÉCOUTER ATTENTIVEMENT

Identifier nos stratégies d'écoute active et les mettre en place aide à rester centré plus facilement.

## Je coche mes stratégies

### Mon cerveau...

- enregistre ce qui est dit
- garde mes idées dans des tiroirs
- \_\_\_\_\_



### Mes yeux...

- regardent celui qui parle
- montrent mon intérêt
- \_\_\_\_\_



### Ma bouche...

- est fermée pour retenir mes idées
- attend son tour pour parler
- \_\_\_\_\_



### Mes mains / bras...

- prennent des notes
- se calment en manipulant un objet: \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



### Mes pieds / jambes...

- sont en mouvement
- sont tranquilles et confortables
- \_\_\_\_\_

