

# Cercle de gratitude / reconnaissance

## Intention



## Comment ?

### Choisir

**L'objet  
D'écoute**  
La personne qui a l'objet  
Écoute en silence.

**La durée  
De FB  
Pour chacun**  
Chaque personne reçoit  
La même durée  
De feedback

**Une période  
De FB**  
1 mois  
1 jour

Plus la période  
Est courte  
Plus les actes sont  
Quotidiens  
Plus l'impact  
Est fort.

### Animer

**1**  
**L'équipe  
Se positionne  
En cercle**

**2**  
**L'animateur  
rappelle  
Les règles et  
Le processus**

**3**  
**La personne qui  
Détient  
l'objet d'écoute  
Reçoit des FB  
De reconnaissance  
Le temps donné.**

# Cercle de gratitude / reconnaissance

## Structure

### Règles

#### « Je... »

Parler de soi,  
Prendre la  
responsabilité  
De son vécu.

#### Timer

Le même temps  
De FB  
Pour chaque  
receveur.

**Texte**

#### Objet d'écoute

Le receveur  
Écoute en  
Silence  
Et prend un temps  
D'intégration  
Au besoin

#### Animateur

Donne l'objet d'écoute  
À son voisin de gauche,  
Initie le 1er FB  
Fait sonner le gong  
Veille au partage de  
La parole et à la structure  
Impulse le rythme et  
Le sens.

## Processus

#### Observation

D'une action ou  
D'une parole

#### Ce que ça Satisfait

En quoi c'est  
Important pour soi

#### Sensation

Ressenti en s'y reliant,  
appréciation

**Merci !!**