Règles d’utilisation du bâton de parole

1. La personne qui a le bâton parle sans être interrompue, tout en ayant conscience du temps qu’elle prend par rapport à l’échange. Elle termine en disant « J’ai fini » ou « J’ai parlé » et repose le bâton de parole au centre (ou le donne à son voisin si la parole est donnée en cercle).
2. Elle parle en disant « Je », pour exprimer son ressenti par rapport au sujet abordé.
3. Ceux qui écoutent le font en silence, sans réagir. Ils se mettent en posture d’essayer de comprendre ce qui est exprimé, en empathie et bienveillance. S’écouter pour comprendre est différent de s’écouter pour répondre.
4. Ce qui est dit reste dans le secret du cercle.

Un rappel pour les bavards : « Je parle si ma parole est plus forte que le silence ! »