

Exercice 4 — Intégrer dans les relations humaines (écoute et parole juste)

But : pratiquer le wu wei dans l'échange : écouter avant d'intervenir, laisser mûrir la réponse, parler au moment opportun — guider sans s'imposer.

Contexte et durée : à utiliser dans une conversation importante (travail, famille, conflit). Prévoir 5–10 minutes de disponibilité intérieure.

Étapes

- ☐ S'ancrer : sentir les appuis, détendre les épaules et la mâchoire. Respiration naturelle.
- ☐ Écouter d'abord : laisser l'autre aller au bout, sans préparer ta réponse. Noter les faits et les émotions entendues.
- ☐ Valider : reformuler brièvement (« Si je te comprends... ») ; vérifier que tu as bien compris.
- ☐ Question ouverte : « Qu'est-ce qui serait aidant maintenant ? » ; « Qu'attends-tu de moi ? »
- ☐ Laisser un silence : 1–2 respirations, puis seulement choisir si tu parles (ou pas).
- ☐ Parole juste : si nécessaire, une phrase courte, utile, sans s'imposer ; proposer, pas imposer.
- ☐ Clore : résumer en une phrase ce qui est compris / décidé ; convenir du pas suivant.

Signaux pour rester en wu wei : ralentir si tu te surprends à interrompre, convaincre, justifier ; revenir au souffle et au rythme de l'autre.

Pièges fréquents : donner des solutions trop tôt, monopoliser la parole, confondre écoute et attente de son tour de parler.

Journal de pratique (5 échanges)

Échange	Contexte	Ai-je écouté jusqu'au bout ? (O/N)	Action juste (si besoin)
1			
2			
3			
4			
5			

Lien avec le Wu Wei : leadership discret (DDJ 17), non-ingérence (DDJ 57), se placer plus bas pour rassembler (DDJ 66). Écouter avec un esprit « vide » (Zhuangzi, jeûne du cœur/esprit) : laisser venir, puis répondre avec justesse.

taoetspiritualite.fr — relation : écouter, laisser mûrir, parler juste, sans forcer.