

Méditer : 108 leçons de pleine
conscience
- Jon Kabat-Zinn

98 - COMPRÉHENSION MUTUELLE



Le dialogue en pleine conscience invite à une vraie écoute, et une vraie écoute élargit notre façon de connaître et de comprendre. Au final, elle élève le discours et augmente les chances d'apprendre et de grandir progressivement en comprenant nos points de vue respectifs plutôt qu'en renforçant simplement nos positions et en caricaturant tous ceux qui ne sont pas d'accord avec nous.