

Capsule 2 – Le silence habité

■ **Objectif** : ralentir avant une décision clé.

■ **Étapes** :

- Introduire 1 min de silence avant de voter ou trancher.
- Observer ce qui émerge.
- Écouter les voix qui se sont tues jusque-là.

■ **Petit geste** : expérimenter sur une petite décision.