Ecoute empathique

« Ecouter est peut-être le plus beau cadeau que nous puissions faire à quelqu'un » (A. Gromolard). Ecouter *vraiment*, en faisant en soi un silence intérieur permettant l'accueil de l'interlocuteur tel qu'il est, dans ses pensées comme ses sentiments et ressentis. Ecouter aussi avec les yeux, le cœur et toutes nos « antennes ».

L'*empathie* : Carl Rogers en donnait cette belle définition : « C'est percevoir le cadre de référence interne d'autrui aussi précisément que possible et avec les composants émotionnels et les significations qui lui appartiennent, comme si l'on était cette personne, mais sans jamais perdre de vue la condition du "*comme si*" ».

Un proverbe persan disait paraît-il : « Si tu as deux oreilles et une bouche, c'est pour écouter deux fois plus que tu ne parles ». Qui de nous a cette sagesse ?!

Et puis, *s'écouter soi-même*, base et condition sine qua non de toute écoute d'autrui !

Contenu

Nous exercerons l'écoute du verbal, de l'infra-verbal (intonations) et du non-verbal (tout ce que le corps dit).

Nous exercerons notre empathie, explorerons ce qui en nous y mène ou au contraire tend à nous en couper.

Nous prendrons le temps d'exercer notre auto-empathie, l'écoute empathique de nous-mêmes.

Si possible, une fois l'écoute en duos bien rodée, nous nous essaierons à garder la même finesse en situation de groupe.

Durée

Un jour.

Méthodologie

Fortement participative, à cheval entre le développement personnel et la formation à des savoir-faire.

Exercices et partages par paires, en petits groupes et en plénière. Travail sur des situations apportées par les participant-e-s eux-mêmes. Apports théoriques intégrés.

Philippe Beck
Dominique Del Custode
Chantal Furrer Rey
Fernand Veuthey