



La marche empathique est une activité qui consiste à proposer aux participants d'avoir une conversation authentique et profonde en binôme tout en marchant côte à côte, de préférence à l'extérieur. Facile à mettre en oeuvre, elle permet d'approfondir la qualité d'écoute et d'attention et de tisser du lien entre les participants.



EXCELLENT POUR

- Approfondir sa qualité d'écoute et d'attention
- Créer du lien entre les participants
- Débriefer après un exercice ou une expérience (par exemple, après une séance d'écriture guidée)
- Partager des expériences entre pairs



20 à 30 minutes

ANIMATION PAS À PAS

ÉTAPE 1

À la suite d'une séquence où vous souhaitez proposer aux participants de partager entre eux (par exemple, à la suite d'un exercice d'écriture guidée), invitez les participants à créer des binômes.



À partir de 2 participants

ÉTAPE 2

Donnez la consigne en partageant la question ou le thème et en expliquant aux participant de diviser le temps disponible en deux et en les invitant à s'offrir mutuellement un temps d'écoute sur le sujet. Par exemple, si vous disposez de 20 minutes, A écoute B pendant 10 minutes ; puis B écoute A pendant 10 minutes. Lorsqu'une personne s'exprime, l'autre l'écoute sans l'interrompre et sans porter de jugement. On découvre alors que, lorsque l'on offre à quelqu'un du temps pour penser dans un espace de qualité, il en résulte de grandes découvertes, des intuitions étonnantes et un accès à la sagesse intérieure.



Un parc ou un espace vert à proximité

ÉTAPE 3

De retour en grand groupe, vous pouvez éventuellement proposer un partage en plénière pour collecter les éléments saillants qui sont ressortis des conversations. Vous pouvez aussi faire réfléchir les participants à leurs modes d'écoute en leur partageant le modèle des 4 niveaux d'écoute ci-après.

LES 4 NIVEAUX D'ÉCOUTE, d'après Otto Scharmer

- > ÉCOUTE AUTOMATIQUE = "Je suis en mode pilotage automatique"
permet de capter ce que nous savons déjà, ce qui est déjà dans notre cadre de référence.
- > ÉCOUTE FACTUELLE = "Je suis en mode détective"
permet de suspendre nos présupposés et nos habitudes de pensée pour entendre ce que nous ne connaissons pas, ce qui est nouveau, différent, contradictoire.
- > ÉCOUTE EMPATHIQUE = "Je vois la situation à travers le regard de l'autre"
permet de se mettre à la place de l'autre en utilisant ses émotions comme un organe d'accordage avec le point de vue de l'autre.
- > ÉCOUTE GÉNÉRATIVE = "Je suis dans le "flow". Je me sens connecté à quelque chose de plus grand que moi"
permet de créer de nouvelles possibilités qu'aucune des parties n'avait eues à l'esprit en entrant dans la conversation, ni même s'attendait à voir émerger !