L'art d'écouter

Développer ses compétences d’écoute active et empathique à travers une pratique guidée en binôme

Cette activité propose un cadre bienveillant pour expérimenter l’écoute empathique. Après un temps d’accueil et de centrage, les participants se répartissent en binômes. Chacun à son tour s’exprime librement pendant 15 minutes, pendant que l’autre pratique l’écoute, en utilisant diverses reformulations. Un temps de retour d’expérience suit chaque séquence pour renforcer la conscience des apprentissages. L’atelier se clôt par une synthèse collective et un tour de parole.

Nombre de participants: 2 - 16

Durée prévisionnelle: 1h20

Durée	Nom d’étape	Notes	Mode et Droits	Contenus	Outils
5 mins	Accueil	**Notes** * Accueillir les participants. * Se présenter et présenter l'écoute empathique. * Proposer le brise glace "Météo" pour savoir dans quel état d'esprit se trouvent les participants et permettant de prendre en main Glowbl. **Consignes** Comment vous-sentez vous ? Placez-vous sur le tapis qui l'indique.		e coute empathique	
6 mins	Centrage	**Notes** Avant de démarrer, proposer un temps de respiration pour que les participants puissent poser leurs valises et se réénergiser. **Consignes** Pratiquez la cohérence cardiaque en suivant les instructions de la vidéo.		Cohérence cardiaque exercice 5 mn	
5 mins	Instructions	**Notes**		e coute empathique instructions	

Expliquer comment va se dérouler la suite de l'atelier à l'aide de la slide.

---

20 mins — Ecoute 1

Notes

* Répartir les participants en binômes sur les différentes tables.
* Envoyer la première annonce et lancer le minuteur de 15 minutes.
* Une fois le minuteur écoulé, envoyer la deuxième annonce et lancer un minuteur de 2 minutes.
* Une fois le minuteur écoulé, envoyer la troisième annonce et lancer un minuteur de 2 minutes.

Consignes

* Rendez-vous à deux sur une table pour constituer votre duo d'écoute du jour. Vous y retrouverez les bonnes pratiques.
* Choisissez qui, dans votre binôme, commence par parler.





e c o u t e e m p a t h i q u e bonnes pratiques



00 h 15 m 00 s



Pendant 15 minutes l'un d'entre vous parle et l'autre écoute et propose des reformulations miroir ou empathiques.



Maintenant la personne qui a été écoutée dit comment c'était pour elle et ce que l'autre a fait d'agréable. 2 minutes.



Et maintenant la personne qui a écouté dit comment c'était pour elle et se félicite de ce qu'elle a fait de bien. 2 minutes.

---

20 mins — Ecoute 2

Notes

* Envoyer la première annonce et lancer le minuteur de 15 minutes.
* Une fois le minuteur écoulé, envoyer la deuxième annonce et lancer un minuteur de 2 minutes.
* Une fois le minuteur écoulé, envoyer la troisième annonce et lancer un minuteur de 2 minutes.

Consignes

Intervertissez les rôles.





e c o u t e e m p a t h i q u e bonnes pratiques



00 h 15 m 00 s



Intervertissez les rôles. Pendant 15 minutes, l'un d'entre vous parle et l'autre écoute et propose des reformulations miroir ou empathiques.



Maintenant la personne qui a été écoutée dit comment c'était pour elle et ce que l'autre a fait d'agréable. 2 minutes.



Et maintenant la personne qui a écouté dit comment c'était pour elle et se félicite de ce qu'elle a fait de bien. 2 minutes.

---

15 mins — Synthèse des apprentissages

Notes

* Envoyer l'annonce pour que les participants reviennent en table centrale.
* Echanger tous ensemble avec le support.
* Lancer les 2 sondages l'un après l'autre.





e c o u t e e m p a t h i q u e conclusion



Il est temps de revenir sur la table principale pour échanger tous ensemble.

Avez-vous le sentiment d'avoir musclé vos capacités d'écoute ?

Comment vous sentez-vous maintenant ?

9 mins	Tour de clôture	**Notes** Vérifier que personne ne repart avec de l'inconfort et proposant un dernier tour de table en compagnie d'un animal qui nous montre la voie de l'écoute avec ses grandes oreilles. **Consignes** En 1 mot, comment vous sentez-vous maintenant ?		Albrecht_Dürer_-_Hare_1502_-_Google_Art_Project

Légende :

Mode d'animation :

- Tables indépendantes
- Tables synchronisées

Droits des participants :

- Accès bibliothèque table + Interactions contenus + Parole
- Interactions contenus + Parole
- Parole uniquement
- Lever la main