



La marche empathique

S'ouvrir à l'écoute générative



Expérimenter l'écoute générative de la Théorie U

Sensibiliser à l'écoute

Favoriser un dialogue authentique et l'émergence d'idées nouvelles



40 minutes



En binôme



Un espace extérieur
Un minuteur



DÉROULÉ

1. Constitution des duos

Inviter chacun à se regroupe une personne qu'il connaît peu ou qui lui semble différente.

2. Choix des sujets et rôles

La personne A parle pendant 10 minutes :

- Soit d'un sujet important pour elle – objectif libre
- Soit d'un sujet lié à l'atelier – objectif préparé

La personne B écoute en posture d'écoute générative :

- Pas de questions ou uniquement des questions de clarification brèves
- Pas de reformulations, pas de conseils, pas de partages d'expériences
- Idéalement, une écoute en silence, tout en étant présent

3. Marche

Le binôme marche pendant l'échange, en extérieur si possible.

L'écouter choisit le chemin.

Un membre du duo gère le chronométrage.





4. Echo et inversion des rôles

Après 10 minutes, B restitue en 2 minutes ce qu'il a entendu. Ce n'est pas une synthèse, mais un écho de ce qu'il ressent, perçoit, comprend de la situation de l'autre.

Ensuite, c'est au tour de B de parler pendant 10 minutes tout en étant écouté par A. Après 10 minutes, A livre un écho de 2 minutes.

5. Dialogue génératif

Le duo engage un échange libre de 6 minutes sur ce qui émerge de leurs partages respectifs.

6. Synthèse du processus

- A parle & B écoute : 10 min
- B donne un écho : 2 min
- B parle & A écoute : 2 min
- A donne un écho : 2 min
- Dialogue génératif : 10 min

7. Retour collectif

Les duos reviennent en grand groupe.

Chacun peut partager ce qui a émergé afin d'ouvrir un travail collectif.



POINTS D'ATTENTIONS

Insister sur la posture d'écoute : accueillir sans juger ni intervenir

Possibilité d'allonger les temps prévus



POUR ALLER PLUS LOIN

www.presencing.org

