**Atelier « écoute profonde »**

**Introduction : La Respiration consciente/un ancrage nécessaire**

Présence - disponibilité / Enracinement dans l’ouverture du coeur

Pleine conscience des sensations physiques, émotions et pensées

Acceptation de ce qui est, sans intention de résoudre « le problème, la difficulté »

Faire confiance au processus du vivant

Les 3 C : Compréhension, Compassion, Courage

Cultiver les qualités : Fraicheur/fleur, Solidité/montagne, Calme/lac, Espace/cosmos

Méditation assise, marchée, du repas, relaxation totale…

**Mise en situation :**

Petits groupes de trois, 5 minutes chacun, un parle les deux autres écoutent.

Questions : Qu’est ce que l’écoute profonde pour vous ? Quelle expérience en avez-vous ?

Posture des écoutant : observer les sensations physiques, émotions et pensées.

**Retour d’expérience :**

Qu’avez-vous ressenti ? En tant qu’écoutant, ou/et exprimant ?

Nommer concrètement une sensation physique, une émotion, une pensée…

Y a t’il une question dans votre cœur ?

*Partage des participants à contempler :*

* *Pensées-émotions nombreuses / Auto-jugement / Croyance que si je retourne à ma respiration je deviens indifférent à l’autre.*
* *Tendance à vouloir trouver une solution ou poser une question / Trop d’empathie !?*

*Même si nous savons que la solution est en chacun de nous.*

* *Très peu d’indulgence avec soi-même / Accepter l’imperfection*
* *Savoir exprimer que nous ne sommes pas disponible ou que nous ne sommes plus en capacité d’écouter. S’écouter soi-même / Etre honnête*

*- Danser avec légèreté les aller et retour entre le mental (associations d’idées) et la respiration consciente*

* *Esprit de comparaison très actif*
* *Quand la colère, le mal-être de nos proches surgit ! S’arrêter, faire un choix !*
* *Effet miroir de la relation / Manques d’Amour !*

**Mise en pratique chez soi :**

Choisissez une personne de votre entourage (famille, ami, collègue,…) et prenez l’engagement intime de vous mettre à l’écoute à chacune de vos interactions et ceci pendant minimum une semaine. Pour commencer prenez une personne avec qui la relation est sereine.

Puis continuez avec une autre personne et ainsi de suite si cela vous inspire.

Avec l’entrainement et la confiance vous pourrez appliquer cette démarche

« d’écoute active » dans une relation « plus sensible, voire en tension ou conflictuelle ».

**Pratiques de base :**

* Se rendre disponible, se poser, ne rien faire d’autre…
* Simplement écouter, sans faire aucun commentaire !
* Rien à réussir, aucun but à atteindre, juste accepter de se laisser surprendre
* Maintenir le contact visuel, sourire (si possible)
* Créer de l’espace dans votre cœur (visualiser par exemple un lieu de nature)
* Etre à l’écoute de vos ressentis, les accueillir et les laisser s’évaporer (sans vouloir les analyser)
* Prendre conscience que vous avez été emporté par une pensée ! Sourire et revenir dans l’ici et maintenant.
* Eviter de donner des conseils (dans ce contexte d’écoute profonde)
* Si la personne vous le demande et si vous êtes tranquille intérieurement, reformulez votre compréhension de ce qui vient d’être partagé.
* Remercier la personne pour son partage, exprimer votre gratitude.

**Prochaine atelier : samedi 14 novembre**