

Les 5 principes de l'Ecoute Mutuelle

- 1 Se respecter
- 2 Parler et écouter à temps égal
- 3 Encourager l'expression des émotions
- 4 Parler librement et écouter sans jugement
- 5 Commencer et finir par quelque chose de positif et de concret dans nos vies

Si vous aspirez à apprivoiser ces 5 principes, la formation « initiation » en 6 heures vous est ouverte. Les formations suivantes permettent de leur donner toute leur puissance.

L'Ecoute Mutuelle s'apparente aux autres méthodes issues des approches thérapeutiques humanistes comme la Communication Non Violente, le Dialogue Intérieur et l'approche rogérienne. Elle partage avec ces méthodes l'idée que les êtres humains sont capables du meilleur, et possèdent les ressources nécessaires à leur propre développement.

L'Ecoute Mutuelle se caractérise par une organisation très horizontale, la confiance que l'expression émotionnelle permet à la personne de trouver son chemin seule, un travail totalement paritaire. Ces qualités la rendent unique, et complémentaire des qualités spécifiques des autres approches.

Tarifs et informations pratiques :

[Lien vers le site](#)

Pour en savoir plus...

Informations théoriques et pratique concernant la France et la Belgique :

<https://cocreer.net>

Le site Web international :

<https://co-counselling.info/en>

Les pages et groupe facebook

Contact France :

Contact Belgique :



Ecoute Mutuelle

**Modules Initiation,
Apprentissage et Maîtrise**

Stage d'été à Grésillon

du 7 au 12 Juillet 2019



La méthode simple pour
donner toute leur place à
la raison et à l'émotion.



Pourquoi pratiquer l'Ecoute Mutuelle ?

Nos sentiments sont au cœur de notre force de vie. Mais quelle place consciente leur accordons-nous ? Pourquoi attendre les moments de crise pour prêter attention à ce domaine si central ?

Nos joies valent la peine d'être célébrées, reconnues, et nos craintes et désespoirs ont besoin d'être pris en compte.

En reconnaissant nos émotions, en les nommant, en les travaillant, nous reprenons notre entière liberté face à ceux qui pourraient tirer parti de nos faiblesses émotionnelles, nous renouons avec toute la force de notre intelligence.

A chacun sa façon de grandir, en toute liberté !



Pratiquer l'Ecoute Mutuelle, c'est :

- **Donner toute son acuité à notre intelligence**
- **Faire de nos émotions des alliées puissantes**
- **Augmenter la qualité de nos relations**
- **Contribuer à plus de liberté pour nous, pour notre entourage**

Vous aspirez à cette pratique ?
Bienvenue, nous vous accompagnerons pas-à-pas.



Attention ! Effets secondaires !

Au cours de votre découverte de l'Ecoute Mutuelle, vous attendez-vous à :

- Pleurer (et ça libère)
- Rire (beaucoup)
- Développer votre confiance en vous (ça fait du bien)

Pour le reste, vous verrez au fur et à mesure, on ne va pas vous spoiler...



Quand ?

de 9h30 à 12h30 de 14h à 17h.

- ❖ Initiation : Dimanche 7 Juillet 2019
- ❖ Apprentissage : Lundi, mardi et mercredi 8, 9 et 10 Juillet 2019
- ❖ Maîtrise : Jeudi 11 et vendredi 12 Juillet 2019



Où ?

Nous serons accueillis dans un lieu féérique et chargé d'histoire : le château de Grésillon, qui est également la Maison Culturelle de l'Esperanto. Parallèlement à notre stage auront lieu d'autres activités, pour adultes et pour enfants.

Visite virtuelle sur le lien suivant : <http://gresillon.org/spip.php?rubrique4>

Gares à proximité : Anger, Le Mans, Saumur.



P.A.F

Monter un groupe est un investissement qui est en partie pris en charge par les participants. La participation aux frais permet d'amortir les coûts de publicité, du site, etc... La P.A.F. demandée et les modalités de paiement sont détaillées sur le site.