

Ecoute Mutuelle

Initiation

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



« Je crois toujours que les idées qui nous inspiraient alors sont les seules qui peuvent mener à un réel progrès social, vous ne pouvez pas espérer bâtir un monde meilleur sans rendre les gens meilleurs, et dans ce but chacun d'entre nous doit travailler à sa propre amélioration et en même temps partager une responsabilité globale à l'égard de toute l'humanité. Et notre devoir particulier est d'aider ceux auxquels nous pensons pouvoir être le plus utiles. »

Marie Curie

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.

Vous avez déjà accès à tout cela ? Merveilleux, venez nous en parler, allions nos forces !

Attention ! Effets secondaires !

Au cours de votre découverte de l'Ecoute Mutuelle, vous pouvez vous attendre 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...

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 rogerienne. 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.

Le programme I.A.M.

I – Initiation : Vision globale et initiation aux bases – Qu'est-ce qu'une session ? Qu'apporte-t-elle ? Comment se déroule-t-elle ? Comment le travail émotionnel nous permet d'avancer ?

A – Apprentissage : Accompagner en empathie dans toutes les situations - Développer une approche positive de la réalité et l'utiliser au quotidien. Identifier les blessures et les accueillir. Les mécanismes psychiques. Vivre et accompagner la décharge émotionnelle. Les invitations en Ecoute Mutuelle.

M – Maîtrise : Conseiller en groupe, utiliser l'EM dans la vie courante, pouvoir se joindre à des rencontres internationales – Intégration des notions, égalité et anti- racisme, leadership, Plan d'avancée personnelle, « au revoir ».

Informations théoriques et pratiques : <https://cocreer.net>

Le site international : <https://co-counselling.info/en>

Page facebook : Ecoute Mutuelle Cci francophone

Groupe facebook : Ecoute Mutuelle

Contact : contact@cocreer.net

A – Apprentissage : Accompagner en empathie dans toutes les situations, trouver ses propres invitations, atteindre la décharge émotionnelle – 6 séances de 3 heures



types d'invitations.

A5 Invitations gestuelles.

A6 Les mécanismes psychiques, définition, identification, contradiction, séparation mécanisme/personnes.

A1 Développer une approche positive de la réalité et l'utiliser au quotidien.

A2 Identifier les blessures et les accueillir.

A3 Vivre et accompagner la décharge émotionnelle. Introduction au concept d'Invitation en Ecoute Mutuelle.

A4 Invitations verbales: différents

M – Maîtrise : Conseiller en groupe, utiliser l'EM dans la vie courante, pouvoir se joindre à des rencontres internationales – 4 séances de 3 heures



M1 Passage en revue des compétences, mise en situation active

M2 EM, égalité et anti-racisme,

M3 EM, leadership et auto-leadership

M4 L'EM au quotidien, Plan d'action, Plan d'avancée personnelle, « au revoir »

Bienvenue dans la grande famille de ceux qui ont des oreilles !

Une définition de l'Ecoute Mutuelle et du CCI (John Heron, trad. Floriane Chinsky)

La formation en Ecoute Mutuelle correspond aux objectifs définis par le CCI, « Co-Counselling International », et sont très bien définis par le texte suivant de John Heron.

Co-Counselling International (CCI) est une association internationale d'individus et de réseaux locaux engagés dans l'affirmation d'une discipline d'Ecoute Mutuelle, encourageant sur une base internationale et coopérative la progression d'une théorie solide, d'une pratique efficace, du développement d'un réseau et d'une transformation planétaire.

Les réseaux locaux d'Ecoute Mutuelle au sein du CCI sont indépendants, en tant qu'organisation d'égaux auto-gérés, qui cherchent à fonctionner comme des structures sociales efficaces tout en évitant toutes les formes de contrôle autoritaire.

Toute personne et tout réseau est membre de CCI si :

- Ils comprennent et appliquent les principes de l'Ecoute Mutuelle énoncés ci-dessous
- Ils ont reçu au minimum une formation de 40 heures émanant d'un membre du CCI
- Ils saisissent, dans la théorie comme dans la pratique, les notions de mécanismes psychiques (pattern), décharge émotionnelle (discharge) et ré-évaluation.

Les principes de l'Ecoute Mutuelle

1 L'Ecoute Mutuelle est habituellement pratiquée en binômes comprenant une personne qui travaille (Travaillant) et une personne qui facilite son travail (Facilitant), puis ils échangent leurs rôles. Une session se déroule habituellement en une seule fois bien que parfois certains échangent du temps comme Travaillant et comme Facilitant à des moments différents.

2 Quand des EMistes travaillent en groupes de trois ou plus, les membres prennent un temps égal en tant que Travaillants, chaque Travaillant choisissant une personne du groupe comme Facilitant, ou travaillant d'une façon auto-dirigée avec l'attention silencieuse et soutenante du groupe. Pour certaines circonstances, le Travaillant peut demander l'intervention coopérative de deux EMistes ou plus.

3 Le Travaillant est responsable de sa session à au moins sept niveaux :

1. Fait confiance au processus de compréhension qui émane de lui
2. Choisis au début de la session l'un des trois contrats donnés au numéro 9 ci-dessous
3. Choisis dans les deux premiers contrats sur quoi il veut travailler et de quelle façon
4. Reste libre de changer le contrat tout au long de la session
5. A le droit d'accepter ou de rejeter les invitations du Facilitant
6. Est responsable de garder l'équilibre de la Balance Attentionnelle
7. Est responsable de travailler d'une façon qui ne blesse ni lui.elle-même, ni le.la Facilitant.e, ni l'environnement.

4 Le travail du Travaillant est un processus profond qui lui appartient en propre. Il peut inclure, sans être limité :

1. Décharge et réévaluation de la détresse personnelle et de l'oppression culturelle
2. Célébration des forces personnelles
3. Pensée créative concernant les limites des croyances personnelles

4. Visualisation des prochaines étapes d'un avenir personnel et culturel pour l'établissement d'objectifs et de planification d'action à entreprendre
5. Extension de la conscience à des états transpersonnels

CCI considère que ces quatre points sont la fondation qui garantit les quatre points suivants :

5 Le rôle du Facilitant est de :

1. Fournir une attention totale et soutenante au Travaillant en toutes circonstances
2. Intervenir en adéquation avec le contrat choisi par le Travaillant
3. Informer le Travaillant du temps en fin de session et chaque fois que le Travaillant le demande
4. Mettre immédiatement fin à la session si le Travaillant devient blessant d'une façon irresponsable vis-à-vis de lui-même, du Facilitant, d'autres personnes ou de l'environnement.

6 L'intervention du Facilitant est un comportement qui facilite le travail du Travaillant. Elle peut être verbale ou non verbale, par contact visuel, expression du visage, gestes, posture ou contact.

7 Une invitation verbale est une invitation pratique concernant ce que le Travaillant pourrait dire ou faire dans le but d'améliorer son travail pendant la session. Ce n'est pas une interprétation ou une analyse ni un conseil. Elle ne peut pas être motivée par la détresse du Facilitant et n'est pas blessante ou envahissante. Elle libère l'autonomie et l'amour propre du Travaillant.

8 Le but principal des interventions et invitations non verbales est de prodiguer une attention soutenue, soutenante et dépourvue de détresses. Elle consiste à être présent pour le Travaillant d'une façon qui affirme et permet une émergence complète. Ce but est le but fondamental des trois contrats énoncés ci-dessous. Les interventions non verbales peuvent également être utilisées pour soutenir les interventions verbales ou pour avoir un rôle en elles-mêmes en convoyant une invitation pratique, ou encore pour ce qui est du toucher, de relâcher une décharge par l'intermédiaire de pressions, de mouvements ou de massages.

9 Le contrat que le Travaillant choisit au début de la session est un accord concernant le temps, et principalement la panoplie et le type des invitations que le Facilitant va pratiquer. Les trois formes de contrat sont :

1. Attention libre : le Facilitant ne fait pas d'interventions verbales et utilise uniquement des interventions non verbales pour prodiguer une attention permanente et soutenante. Le Travaillant se dirige complètement par lui-même et dirige son processus de travail personnel.
2. Normal : Le Facilitant est attentif à ce que le Travaillant pourrait ne pas voir et fait quelques invitations diverses pour faciliter et améliorer le travail du Travaillant. Il y a un équilibre établi en coopération entre la direction autonome du Travaillant et les invitations du Facilitant.
3. Intensive : Le Facilitant fait toutes les interventions qu'il juge utiles pour permettre au Travaillant d'approfondir et de poursuivre le processus, de tenir la direction, d'interrompre les schémas et de libérer la décharge. Cela peut inclure le fait d'amener le Travaillant vers des terrains de travail qui ont été éludés ou évités. Le Facilitant est susceptible de prendre un rôle directif avec sensibilité, finesse et persévérance.

10 Le Facilitant a le droit d'interrompre la session d'un Travaillant s'il est restimulé d'une façon trop intense par le thème travaillé par le Travaillant ou s'il n'est pas en mesure d'apporter une attention soutenue et effective. Si le Travaillant continue à travailler de la même façon après qu'il lui ait fait part de ce problème, il a alors le droit de se retirer complètement de la session.

11 Tout ce qu'un Travaillant travaille en session est confidentiel. Le Facilitant, ou d'autres personnes donnant de l'attention dans un groupe, ne doivent pas y faire référence dans aucun contexte, à moins que le Travaillant ne leur donne une permission explicite et spécifique de le faire. Cela peut cependant être pris en compte si c'est adéquat par un Facilitant dans les futures sessions avec le même Travaillant.

Plan d'une session

Avant :

- 1 - Combien de **temps** veux-tu que nous travaillions ? (5/5, 10/10, 45/45...) Je te préviens 1/2/3 minutes avant la fin ?
- 2 - Tu commences ou je **commence** ? Quelle est ta préférence ? Cela t'est égal ? Moi je préfère...
- 3 - Quel degré d'intervention souhaites-tu de ma part ? Quel **contrat** ? **Attention silencieuse** (obligatoire avant le niveau Apprentissage) / Normal (quelques Invitations) / Intensif (axé sur des Invitations)
- 4 - Quelque chose de bien et de nouveau ; **Tout Nouveau Tout Bon**

Pendant :

Pour le Travaillant : Utilisation de l'Attention Bienveillante du Facilitant pour travailler sur les questions qui le préoccupent, préserver l'Equilibre Attentionnel entre connexion à l'émotion et connexion au présent. (En présentiel on conseille également la recherche de l'émotion la plus intense, de la décharge émotionnelle...)

Pour le Facilitant : Attention Bienveillante Canalisée, Equilibre Attentionnel, Invitations selon la demande du Travaillant

Options en fin de session : une chose que je veux garder, un sujet à développer dans une session prochaine, choix d'une direction, célébration...

Après : Retour au présent : Une chose que j'attends dans la Réalité Abondante

Règles fondamentales dans le groupe de pratique

Confidentialité

Voir paragraphe suivant

Autonomie et auto-direction pour vous et pour autrui

Nous demandons à chacun d'accepter ces règles (ou quelque chose de très similaire), mais en dehors de cela, l'essentiel est que chaque membre du groupe a un droit absolu de décider ce qu'il/elle souhaite dire ou faire. Cela signifie :

- parlez pour vous-mêmes, dites « je » quand telle est votre intention et non « on » ou « tout le monde », dites « je voudrais » et non « nous devrions ».
- vous pouvez encourager les autres à faire ce qui correspond à leur choix, et ne pas les pousser à faire ou à révéler ce qu'ils ne souhaitent pas. On peut être curieux et il est également très bien de ne pas savoir ce que quelqu'un ne souhaite pas révéler.

Nous vous encourageons cependant à oser prendre des risques, par exemple celui de vous sentir troublé ou embarrassé, de façon à tirer le meilleur parti de cet entraînement

Bien traiter chacun.e

Pas de critique, d'avis, de jugement ou de déclarations négatives concernant les autres ou vous-même.

Travail de soutien au sein du groupe

1. Une seule personne parle à la fois
2. Donner une attention pleine à la personne qui parle, d'interrompez pas et ne parlez pas en dehors de votre tour lors des cercles
3. Eteignez vos téléphones (si cela pose un problème sérieux, le groupe doit se mettre d'accord sur une solution)
4. Engagez-vous à venir et à être à l'heure
5. Ne fumez pas si ce n'est loin du groupe, au moment des repas

6. Ne prenez ni alcool ni des substances influençant l'humeur pendant ni 8 heures avant (et si possible 15 heures) avant chaque session du cours

Confidentialité dans les différentes situations

Un à un : exemple : session de coconseil

Ne mentionnez pas ce que le Travaillant a dit ou fait ni à une tierce personne, ni au Travaillant lui-même.

Le fait même que quelqu'un pratique l'Ecoute Mutuelle est considéré comme confidentiel

Groupe : (cours d'introduction par exemple) - même chose

Rencontres ouvertes : (préparation de la salle, pause déjeuner, rencontre d'organisation par exemple)

Il ne s'agit pas d'un temps de co-conseil, les échanges sont donc autant publics ou privés que dans n'importe quelle autre situation sociale. Cependant, il est recommandé de ne pas rentrer dans le système des potins et des rumeurs.

La confidentialité est un travail en progression, il peut y avoir des fuites, gardez en tête que cela peut se produire également à votre sujet. Bien sûr, vous pouvez évoquer vous-même votre propre session. Se rappeler de ce qui est confidentiel est plus simple qu'il n'y paraît, et de nombreux conseillers « oublient » tout ce qui a pu être dit dans la session.

Notes personnelles

Auto-évaluation

Bilan personnel, combien ces principes sont-ils clairs pour moi ? à quel degré et dans quelles circonstances suis-je en mesure de les mettre en pratique ?

Se respecter



S'autoriser à accueillir et à refuser
Accepter les refus
Respecter ses sentiments
Accueillir les sentiments des autres

Développer librement sa pensée
Respecter les idées d'autrui

Parler et écouter à temps égal



Investir de rôle de Travailleur
Investir le rôle de Facilitant
Expliquer le respecter le cadre de la session

Encourager l'expression des émotions



Toutes les émotions sont importantes
Identifier les émotions qui nous envahissent
Oser partager nos émotions

Libérer nos émotions puis laisser place à la raison

Parler librement et écouter sans jugement



En session ce qu'on dit n'est ni faux ni vrai mais temporaires
A la fin de la session, ce qui a été dit est oublié

Ne pas rappeler le contenu de travail même au Travailleur

Commencer et finir par quelque chose de positif et de concret dans nos vies



Tout Nouveau Tout Bon
Retour au Présent
Voir la vie à partir de ses potentialités
Voir l'autre à partir du

meilleur de lui

Nous voir à partir du meilleur de nous-mêmes

Compétences écoute Mutuelle des trois modules, Initiation- Apprentissage-Maîtrise

Techniques	1. Commencer et finir 2. Qu'est ce qui émerge ? 3. Quel est le sentiment ? 4. Exagération 5. Répétition 6. Contradiction 7. Scan 8. Jeu de rôle 9. Tenir une direction 10. Description littérale 11. Parler au présent	Investir une attitude Respiration Travail corporel Toucher Interrompre les mécanismes Ce qui reste à dire Définir des objectifs Planifier une action Retrouver le monde extérieur Vérification d'identité Gérer l'attraction amoureuse
Pratiques	12. Règles de base 13. Contrats 14. Attention Bienveillante Canalisée (ABC) 15. Equilibre attentionnel 16. Restimulation comme Ecouteant 17. Confidentialité 18. Respect du temps 19. Droit de dire non 20. Mettre en place des sessions 21. Prendre la responsabilité de ses sentiments 22. Langage du corps	Invitations Processus et contenu Célébrer Contrat Normal / Contrat Intensif Valider Embrasser Utiliser "Je" Rechercher la décharge émotionnelle Encourager la décharge émotionnelle Pas de jugement Le travaillant est aux commandes Socialisation
Grands thèmes	23. Donner du pouvoir (empowerment) 24. Confronter 25. Oppression	Intimité Parité, égalité
Théorie	26. La réalité abondante 27. Restimulation 28. Mécanismes et automatismes 29. Distinction personne/automatisme	Impression et surinfection La liberté/responsabilité humaine Décharge émotionnelle, Catharsis Réévaluation
Contexte	30. Histoire, le CCI	EM France, CCI europe

Attestation de formation Initiation

Cette attestation certifie que
a participé à la formation



Initiation à l'Ecoute Mutuelle

La formation s'est déroulée aux dates suivantes :

Durée :

Acquis de la formation :

Techniques d'Ecoute Mutuelle :

- Confidentialité
 - Tout Nouveau Tout Bon
 - Retour au présent
 - Cercle d'ouverture
 - Cercle de clôture
 - Mini-session
 - Travail en cercle

Notions :

- Facilitant
 - Travailleur
 - Attention Bienveillante Canalisée
 - Travail émotionnel
 - Restimulation
 - La personne est distincte de sa détresse
 - La personne est distincte de ses mécanismes de défense

Savoir écouter 8mn, savoir travailler émotionnellement 8mn, différencier personne et mécanisme psychique, comprendre que la parole est ici uniquement un travail, pas une expression d'opinion ou un échange d'information, savoir diriger le déroulement d'une session, exprimer ses impressions librement devant le groupe

Floriane Chinsky, Formatrice en Ecoute Mutuelle, à Paris, le

Bilan Fin d'Initiation EM, à remettre au formateur

Nom :
Date :

Une ou plusieurs choses que je maîtrise bien :

Une ou plusieurs choses que je veux apprendre mieux :

Une ou plusieurs choses qui m'ont aidé.e à bien comprendre :

Une ou plusieurs choses qui ne fonctionnent pas pour moi :

Autres remarques, partages et invitations :
