

## 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.

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>

Page facebook :  
Ecoute Mutuelle Cci francophone  
Groupe facebook :  
Ecoute Mutuelle (groupe)

Contact : [contact@cocreer.net](mailto:contact@cocreer.net)

# Ecoute Mutuelle



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.

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...



## Concrètement, comment ça se passe ?

L'objectif est d'acquérir les compétences pour être totalement autonome dans sa gestion émotionnelle.

En voici les étapes :

- 1 – vous participez à une réunion d'information
- 2 – vous prenez contact avec le formateur pour un entretien personnel
- 3 – vous prenez part à une formation

**Vous avez alors le titre de « Membre de l'Ecoute Mutuelle », vous pouvez fixer des moments d'échange avec les autres membres de façon indépendante et participer à toutes les rencontres au niveau national ou international (CCI)**

Et pour continuer, si vous le souhaitez :

- 4 – vous découvrez l'organisation au niveau international
- 5 – vous devenez assistant puis enseignant de la méthode, vous participez à l'organisation des événements nationaux...