

Routine de journaling

Pratique en duo des 4 niveaux d'écoute

La routine de co-écoute est une routine quotidienne qui se mène en duo et qui requiert 10 minutes par jour : 5 minutes de partage et 5 minutes d'écoute. Elle est destinée à cultiver les 4 niveaux d'écoute formalisés par la Théorie U et à créer une relation de confiance profonde et solide au sein du binôme.

Bénéfices de cette routine

- Développer ses 4 niveaux d'écoute, au sens de la Théorie U
 - Niveau 1 – L'écoute automatique : reconfirmer des croyances, des opinions...
 - Niveau 2 – L'écoute factuelle : découvrir de nouvelles choses, remarquer, s'étonner...
 - Niveau 3 – L'écoute empathique : se connecter émotionnellement, voir le monde à travers les yeux d'une autre personne, faire preuve d'empathie...
 - Niveau 4 – L'écoute générative : se connecter au futur émergent (traces du futur émergent), à ce qui veut émerger et se transformer, à l'appel de la vie...
- Développer sa posture d'ouverture d'esprit, du cœur et de la volonté
- Faire naître et grandir une relation d'intimité et de confiance avec son ou sa partenaire de co-écoute, très propice à une collaboration épanouissante

Posture propice : les 3 ouvertures

- L'esprit ouvert : curiosité
- Le cœur ouvert : sensibilité, compassion et empathie
- La volonté ouverte : lâcher-prise, courage et connexion à ce qui souhaite émerger

Modalités

- Nombre de personnes : deux
- Fréquence : quotidienne ou hebdomadaire
- Durée : aussi longtemps que possible. Nous recommandons de commencer par un test de 2 à 4 semaines
- Moment de la journée : plutôt en fin de journée, après 16h00 (à titre indicatif)
- Format : un mémo vocal
- Medium : une application de messagerie où il est possible de partager un mémo vocal (exemples : Signal, Whatsapp, Messenger...). Nous privilégions les applications avec lesquelles il est possible de réagir aux messages de l'autre personne par un émoji, pour lui signifier que son message a été entendu



Mode opératoire de la routine

Avant de démarrer

Faire 3 grandes respirations pour se sentir connecté·e à la Terre et pour faire le calme à l'intérieur de soi.

Partage des 4 niveaux d'écoute à son·sa binôme

En fin de journée, sous la forme d'un mémo vocal de 3 à 5 minutes, partager à son·sa binôme vos réponses courtes et spontanées aux questions suivantes en se laissant guider par les questions et en laissant sa voix parler plutôt que sa tête :

- *“Au cours des 24 dernières heures, qu'ai-je reconfirmé ?”*
- *“Et qu'ai-je découvert ou remarqué de nouveau, chez moi, chez les autres ou dans le monde extérieur ?”*
- *“Et qu'ai-je vu ou ressenti par empathie envers une autre personne ?”*
- *“Et quand me suis-je senti·e connecté·e à quelque chose en transformation ? Qu'est-ce qui semblait en émerger ?”*
- *“Et qu'est-ce que la vie m'a appelé·e à faire ?”*

Si, pour une question donnée, rien ne vous vient, ce qui arrive fréquemment, nous vous invitons à passer à la suivante.

La personne qui écoute est invitée à ne pas commenter, ni juger, ni conseiller, mais juste à signaler par un signe ou un émoji que le message a été entendu.

Bonnes pratiques

1. Commencer par un test de 2 à 4 semaines. Cela permet de se délester de la pression de s'engager sur une routine quotidienne qui pourrait durer longtemps et qui pourrait devenir un fardeau plutôt qu'un moment joyeux
2. Créer un groupe de discussion uniquement dédié à la routine
3. Faire une capture d'écran des questions et les poster dans le groupe de discussion pour plus de praticité. Vous finirez par les connaître par cœur au bout de quelques jours
4. Résister à la tentation de conseiller ou d'aider, quand l'autre personne partage quelque chose de douloureux. Un remerciement peut être une alternative plus douce : “Merci de m'avoir partagé...”
5. Rester concis·e pour éviter de dépasser les 5 minutes, ce qui revient à 1 minute en moyenne pour répondre à chacune des 5 questions. Si vous dépassez plusieurs fois, nous vous invitons à veiller au consentement de l'autre personne qui vous écoute. Est-ce ok pour elle ou pour lui ?



6. Résister à la tentation aussi de préparer son bilan ou de dire des choses “intéressantes”. Nous croyons que se lancer spontanément et se laisser guider par les questions permet d’accéder à des parts inconscientes

Exemple – Cas de Sara et Nouhad, qui ont cofondé Comouvoir

Sara et Nouhad ont pratiqué cette routine tous les jours pendant presque 6 mois de l’automne 2021 à l’hiver 2022.

En plus d’aiguiser leurs 4 niveaux d’écoute, elle leur a offert l’occasion de tisser une relation amicale et professionnelle basée sur l’écoute, la confiance et la vulnérabilité.



Faire un don à Comouvoir



Nous mettons à disposition de toutes¹, sans publicité, des outils et ressources de collaboration et de facilitation. Vos dons rémunèrent entre autres les frais techniques, le savoir-faire que l'on partage et les nombreuses heures de création et diffusion des ressources. Merci !

 [Faire un don à Comouvoir](#)

Sources et permissions

Nos contenus s'inscrivent dans la licence Creative Commons (CC) (BY-SA 3.0).

Toute mention ou toute réutilisation, même partielle, de notre travail y compris à des fins commerciales, sont acceptées, mais à deux conditions :

- 1) Vous inscrire vous-même dans la licence Creative Commons (CC) (BY-SA 3.0)
- 2) Inscrire explicitement et de manière visible les deux mentions suivantes, avec les liens hypertexte associés :

(CC) (BY-SA 3.0) Licence Creative Commons - [Comouvoir](#)

Attribution (CC) - [Presencing Institute](#), [A. Hayashi](#), [K. Bird](#) et [O. Scharmer](#)

Pour poursuivre l'aventure ensemble et co-évoluer

 **S'inscrire à notre newsletter**

1 à 2 fois par mois dans votre boîte mail, nos offres et réflexions pour co-évoluer : micro-ateliers, fiches outils offertes, témoignages...

[S'abonner ici à notre newsletter](#)

 **Consulter l'agenda complet de nos évènements**

[Consulter l'agenda complet](#) de nos évènements : ateliers découvertes, journées...

 **Suivre [Sara](#) et [Nouhad](#) sur LinkedIn**

¹ Formule inclusive