

Routine de journaling

Pratique solo des 4 niveaux d'écoute

Cette routine de journaling guidée ne requiert que 5 à 10 minutes par jour. Elle est destinée à cultiver les quatre niveaux d'écoute formulés par la Théorie U.

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
- Mieux se connaître en accédant à des informations profondes et inconscientes

Préambule au journaling

Le journaling est une pratique d'écriture qui consiste à laisser sa main écrire plutôt que sa tête pour laisser émerger ce qui est vivant et profond. Nous vous recommandons d'écrire à la main plutôt qu'avec un clavier. La qualité de votre écriture, tant dans le fond que dans la forme, n'a pas d'importance.

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

- Fréquence : quotidienne ou hebdomadaire
- Durée : variable
- Matériel : de quoi écrire à la main (stylo, carnet ou feuilles de papier)



Mode opératoire de la routine

Avant de démarrer

Se préparer une boisson chaude ou fraîche, s'installer dans un lieu calme, et fermer un instant les yeux et faire 3 grandes respirations pour se sentir connecté-e à la Terre et pour faire le calme à l'intérieur de soi.

Journaling des 4 niveaux d'écoute

À la manière d'un journaling ([cf. ci-dessus](#)), répondre aux questions suivantes, une par une, en laissant votre main écrire plutôt que votre esprit :

- *“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 ?”*

NB : si, pour une phrase donnée, rien ne vous vient, ce qui arrive fréquemment, nous vous invitons à passer à la suivante.



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