

# Marche empathique

## Pratique de rencontre d'une autre personne à travers l'écoute

La **marche empathique** permet d'aller à la rencontre d'une autre personne et de développer sa capacité à tenir l'espace pour cette personne afin qu'elle puisse partager qui elle est, ou sa perspective sur un sujet. Elle se pratique généralement en binôme et en extérieur, soit en se promenant côte à côte, soit en se parlant au téléphone.

La proposition développée dans cette fiche est une adaptation de la marche empathique proposée par la U-School for Transformation<sup>1</sup>. Elle s'est elle-même inspirée du travail d'Edgar Schein, spécialiste de la culture organisationnelle et du leadership.

Quand est-il recommandé de recourir à la marche empathique dans le processus en U de la Théorie U<sup>2</sup> ?

- Au moment de partager et de clarifier ses intentions au début du "U".
- Au moment de développer de l'empathie pour des personnes différentes de soi, pendant la phase de co-sentir du "U".
- Au moment de partager ses graines du futur<sup>3</sup>

## Principes de la marche empathique

- S'engager dans l'écoute empathique avec curiosité et le courage de s'ouvrir à ce qui est vivant ici et maintenant.
- Accueillir des temps silencieux pour soutenir l'espace de la conversation.
- Rentrer dans la relation à l'autre avec le soutien du vivant en se détachant de ses modèles mentaux et de ses croyances.

## Bénéfices de cette routine

- Rencontrer une autre personne en sortant de ses habitudes de pensées, de son référentiel, sans orienter la discussion vers un but précis, afin de se laisser surprendre.

---

<sup>1</sup> Anciennement "Presencing Institute" : l'institution qui porte et diffuse la Théorie U dans le monde.

<sup>2</sup> La Théorie U est une approche de la collaboration, née au MIT au début des années 2000, et qui consiste à accompagner les innovations et les transformations profondes.

<sup>3</sup> Les graines du futur sont des idées, des prises de consciences, des images, des sensations, des ressentis, etc. qui sont comme des possibilités futures qui se présentent à vous dans le temps de co-présence (ou en anglais "presencing" : contraction des mots "presence" et "sensing" qui signifient respectivement "présence" et "sensation".), qui est le temps de silence et d'introspection au bas du "U".



- Développer l'empathie et la compassion.
- Éventuellement explorer ensemble un sujet ou une question (ex : météo intérieure, intentions, graines du futur...).

## Posture propice : les 3 ouvertures

- **L'esprit ouvert** : curiosité pour ce qui émerge avec intention de suspendre le jugement.
- **Le cœur ouvert** : compassion, sensibilité et accueil du mieux qu'on peut, des émotions qui peuvent émerger tout au long de la pratique.
- **La volonté ouverte** : courage et connexion à ce qui est vivant, à l'instant présent et à ce qui souhaite naître, en laissant partir ce qui n'a plus de sens.

## Modalités

- Nombre de personnes : deux.
- Durée : 1 à 2 heures, afin d'entrer suffisamment dans chaque univers, pour se faire une idée de ce que ce serait de voir le monde à travers les yeux et le point de vue d'une autre personne.
- Deux formats possibles
  - "Marche côte à côte" : prévoyez de rencontrer cette personne de préférence dans un parc ou un lieu hors de la ville, sachant qu'une balade en ville peut être propice aussi.
  - "Marche à distance" : il est possible d'effectuer une marche empathique en étant au téléphone, idéalement muni-e d'un kit main libre ou simplement par visio dans un lieu où vous vous sentez bien, si cela est mieux pour vous.

## Mode opératoire de la routine

### Étape 1 : préparation de la marche

- Prendre un temps pour explorer avec qui vous aimeriez pratiquer la marche empathique :
  - Est-ce une personne qui serait très différente de vous (par ses idées, points de vue, expériences, visions et compréhensions du monde, etc.) ?
  - Est-ce une personne que vous connaissez déjà (un-e ami-e, un-e collègue, une connaissance...) ?
  - Est-ce une personne avec qui vous aimeriez faire connaissance ?
  - Comment pourriez-vous la trouver ? Comment pourriez-vous entrer en contact avec cette personne ?



- Prendre contact avec cette personne, expliquer vos intentions et lui demander si elle est intéressée par une conversation avec vous. Lui donner une porte de sortie : l'intention est de créer une expérience qui a une valeur réciproque pour vous deux.

*NB : nous vous invitons à garder à l'esprit qu'il peut exister des différences de "pouvoir ressenti ou vécu" entre vous et la personne que vous contactez<sup>4</sup>. Aller vers cette différence sans une attention ni une compréhension de cette douleur peut être préjudiciable pour l'autre personne.*

## Étape 2 : marche empathique (1 à 2h)

Le déroulé suivant est une proposition à adapter selon vos envies et votre créativité.

1. Commencez par vous promener en silence pendant quelques minutes.
2. Une des deux personnes va sentir l'élan de parler en premier. L'autre va l'écouter en silence, sans l'interrompre, ni poser de question durant 20 à 50 minutes. Si la personne qui parle s'autorise des silences, accueillir ensemble ces silences, ils sont précieux. L'invitation est de rester centré·e en revenant à sa respiration, en sentant la Terre sous ses pieds, et en s'offrant des moments de silence si vous êtes la personne qui partage.
3. Promenez-vous à nouveau en silence durant quelques minutes.
4. Puis la personne qui a écouté va pouvoir parler tandis que l'autre va l'écouter en silence, en suivant le même déroulé que les étapes 2 et 3.
5. Enfin, séparez-vous en exprimant votre gratitude l'une, l'un pour l'autre et pour le moment partagé, et éventuellement en partageant ce avec quoi vous repartez de cette marche empathique en quelques phrases.

## [Optionnelle] Étape 3 : journaling

Sur place ou une fois chez vous, prenez un temps de journaling<sup>5</sup> pour récolter les pépites de cet échange en commençant vos phrases par :

- J'ai entendu...
- J'ai senti / ressenti...
- J'ai vu...
- J'ai imaginé...

<sup>4</sup> cf. [la roue des privilèges](#)

<sup>5</sup> Le Journaling est une pratique d'écriture utilisée pour faire émerger ce qui est inconscient, sensible ou profond en soi. Elle consiste à laisser sa main écrire plutôt que sa tête, comme si on était le propre instrument d'écriture de son inconscient, et à suspendre son propre jugement tant sur le fond que sur la forme de ce qui est écrit.

## Faire un don à Comouvoir



Nous mettons à disposition de toutes<sup>6</sup>, 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

<sup>6</sup> Formule inclusive