

CHARTRE des Oreilles Empathiques

1- Le projet :

Créer des équipes de bénévoles formés en Communication Transformative, dont la mission est de se rendre disponible, dans un lieu public, pour **écouter des gens pendant 15 mn.**

L'objectif est de faire expérimenter à des gens « tout public » **les bienfaits d'une écoute attentionnée, empathique, bienveillante, non-réactive et non-directive** (pas d'obstacles du genre conseils, jugements, humour, etc), dans l'espoir de les **sensibiliser à ce besoin vital que tout être humain a d'être compris**, et de les inspirer à mettre un peu plus d'écoute dans leur vie...

La condition pour faire partie de ces Brigades Empathiques est d'avoir bénéficié d'une **formation de base aux outils d'écoute selon la Communication Transformative (Séminaire de Base), ainsi que d'un Atelier de Révision des outils d'écoute** (sessions filmées puis visionnées et commentées).

2- Les principes :

1 - C'est **gratuit**.

2 - Nous n'abordons pas les gens, nous nous rendons visibles d'une part avec un panneau posé expliquant la démarche, d'autre part en portant un signe distinctif (tee-shirt imprimé, badge, casquette, au choix...), et nous sommes **disponibles**, assis sur une chaise, une autre chaise vide en face.

3 - Ça ne dure pas plus que **15 mn** (c'est annoncé en début de session, ça fait partie du cadre). Suggestion technique : avoir un chrono avec sonnerie discrète au bout de 12 mn, prévenant l'écoutant et la personne écoutée que la session touche à sa fin.

4 - Nous nous engageons à la **confidentialité** (et cela fait partie du cadre, nous le disons à chaque personne en début de session).

5 - Autres valeurs : **être au service ; ne pas nuire ; respect.**

6 - Nous utilisons les **outils de base de la Communication Transformative**, à savoir :

// **Attitude attentionnée**, 100% présent et bienveillant.

Charte mouvement d'écoute gratuite Communication Transformative 2016

// **Pas d'obstacles potentiels à une communication efficace**, à savoir : pas de conseils, jugements, orientation vers une solution, interrogatoire (série de questions fermées), enseignement et opinion personnelle, interprétation et analyses, flatteries, sympathie, dédramatisation et lieux communs, humour d'évitement... Accueillir et accepter simplement la personne là où elle en est, sans chercher à l'orienter...

// **Reformulation** pour montrer que j'ai bien compris les émotions et la situation.

// **Questions ouvertes** pour explorer ce qui se passe pour la personne, de façon précise et concrète.

// Exceptionnellement, ceux qui connaissent les **outils avancés** peuvent les utiliser, avec tact et parcimonie (en particulier « se révéler », « empathie avancée », et « immédiateté »)

7 - Ce n'est pas de la CNV, nous ne posons **pas de questions pour savoir quel est le besoin** de la personne.

8 - Nous ne sommes pas là pour sauver les gens, ni pour leur donner des solutions, et ni même pour les aider à trouver une solution : nous sommes là seulement pour écouter, faire de notre mieux pour rentrer dans leur monde, et tâcher **de comprendre et de ressentir ce qu'ils vivent**.

9 - Ce n'est pas une session de coaching, nous ne sommes **pas des coachs**. Nous ne sommes pas non plus des psys.

10 - Nous nous engageons à ne **pas profiter de ces sessions à des fins personnelles**, par exemple pour faire la promotion de son activité professionnelle, d'un éventuel business, ou pour amorcer une aventure sentimentale