



Ma Vie Puissance 100 !

Outil : la marche empathique

Objectifs :

- développer de l'empathie pour quelqu'un de très différent de vous-même
- développer vos dons pour établir une relation en dépassant une limite significative

Procédure :

- passer du temps à explorer en réfléchissant et en recherchant quelle sorte de personne vivrait dans un monde qui est le plus différent de celui où vous êtes - une personne qui pourrait être très différente de vous. Soyez créatif, laissez faire votre imagination.
- une fois que vous avez décidé quel type de personne rechercher, trouvez comment vous pouvez en fait rencontrer cette personne dans votre ville ou votre quartier.
- prenez contact avec cette personne et allez la rencontrer.

Envisagez de passer plusieurs heures à essayer de connaître cette personne que vous avez choisie et de pénétrer suffisamment dans son monde pour avoir une impression de ce que cela serait de vivre dans son monde. C'est à vous de décider comment faire cela, quoi dire, combien de temps passer ! Il n'y a pas de règles. Soyez créatif. L'idée ici est de quitter votre ordinateur, d'aller dans le monde et de pratiquer l'empathie, de construire des relations, et de pratiquer une écoute profonde avec quelqu'un. Vous pouvez faire la marche empathique tout seul ou à plusieurs. Lorsque vous avez fini, faites un petit compte-rendu dans votre carnet de ce que vous avez appris.

Cet outil a été développé par Edgar Schein, qui a été le mentor des membres du MIT (Peter Senge, Otto Scharmer...) et a façonné le champ de l'apprentissage organisationnel et du leadership au cours des 50 dernières années. Il est l'auteur de plusieurs livres dont *Humble Inquiry* (S'enquérir humblement).

Version simple :

Aujourd'hui, pouvez-vous envisager d'essayer d'écouter quelqu'un vraiment ?

Pour cela, il faut suspendre les voix du jugement, celle du cynisme, et celle de la peur, ouvrir son cœur, et vous pouvez le faire en ouvrant volontairement la poitrine, en dégageant le cœur, en suspendant votre respiration pour bien écouter. Demandez-vous : "Qu'est-ce que cette personne a à me dire ? Qu'est-ce qu'elle cherche à me dire ?"

Envisagez d'écouter vraiment quelqu'un avec qui vous êtes généralement en désaccord, quelqu'un que vous n'aimez pas, ou que vous aimez mais...

Cette pratique fait partie du Module Ombre parce qu'elle permet véritablement de s'ouvrir pour connaître celui qui nous dérange, et qui représente ce que nous n'aimons pas chez nous.