

La Marche Empathique

Vue d'ensemble

La marche empathique développe votre capacité à "offrir de l'espace" à une personne très différente de vous et à établir une relation au-delà d'une différence importante. Elle est adaptée des travaux d'Ed Schein, professeur émérite du MIT, qui a façonné le domaine de la culture organisationnelle, de l'apprentissage et du leadership au cours des 50 dernières années.

Application

La marche empathique peut être utile pour développer la présence et préparer un processus de presencing (ndt : un processus clé dans la théorie U), car elle permet aux participants d'expérimenter le point de vue d'une personne différente d'eux.

Principes

- Suspendre son jugement et s'engager dans une écoute empathique: écouter les mots et aussi le ton, le rythme de la voix et le langage du corps de la personne qui parle.
- Se placer dans la perspective d'une autre personne et abandonner les modèles mentaux et les hypothèses établis.
- Pratiquer le silence pour favoriser la création d'espace au service de la personne écoutée tout au long de la conversation.

Ressources

Scharmer, Otto. 2007. Theory U, Second Edition, Chapter 15. Oakland, CA: Berrett-Koehler.

Schein, Edgar. 2013. Humble Inquiry: The Gentle Art of Asking Instead of Telling. Oakland, CA: Berrett-Koehler.

Schein, Edgar. 2011. Helping: How to Offer, Give, and Receive Help. Oakland, CA: Berrett-Koehler.

Schein, Edgar. 1999. Process Consultation Revisited: Building the Helping Relationship. Upper Saddle River, NJ: FT Press

Traduction en français : jardiniersdunous.org - Yann Le Beguec eko-accompagnement.fr

Processus

Mise en place

- Personnes : Individus différents les uns des autres.
- Lieu : En personne ou par vidéoconférence.
- Durée : 1 à 2 heures.
- Matériel : Aucun matériel n'est nécessaire pour ce processus.

Étapes

Étape 1 : Contempler la différence

Prenez le temps de réfléchir à un monde très différent du vôtre et à la façon dont les personnes qui y vivent seraient différentes de vous. Faites preuve de créativité ; laissez libre cours à votre imagination. Faites un remue-méninges sur les contextes et les caractéristiques de 3 à 5 types de personnes avec lesquelles vous pourriez entrer en contact en l'espace d'une semaine, si vous le souhaitiez.

Étape 2 : Choisir une personne

Choisissez maintenant l'une de ces personnes et réfléchissez à la manière de prendre contact avec elle au cours de la semaine à venir. Est-ce que cette personne est-elle liée à vous par votre travail ? S'agit-il d'une personne que vous pourriez contacter par l'intermédiaire d'un membre de votre famille ou d'un ami ?

Remarque : tenez compte de la différence de perception du pouvoir qui peut exister entre vous et la personne que vous contactez.

Nos interactions au-delà de différences telles que la race et la classe sont souvent façonnées par un long héritage d'injustice, de douleur, de violence et de traumatisme. Tendre la main au-delà de ces différences avec une grande attention et en comprenant que la douleur risque d'être blessante pour l'autre.

Étape 3 : Rencontre

- Entrez en contact avec cette personne, expliquez vos intentions et demandez-lui si elle serait intéressée par une conversation avec vous.

Soyez explicite sur le fait de donner à la personne une porte de sortie douce :

l'intention est de créer une expérience qui ait de la valeur pour vous deux, et pas seulement pour vous permettre d'acquérir des connaissances.

- Fixez un rendez-vous avec la personne. Vous pouvez vous rencontrer en tête-à-tête. Ou, si vous participez avec une équipe, vous pouvez rencontrer cette personne ensemble, toujours avec sa permission.

- Au cours de la conversation, essayez de vous faire une idée de ce que ce serait de voir le monde du

point de vue de cette personne. La façon dont vous vous y prenez vous appartient, ce que vous dites à la personne, le temps que vous lui consacrez, etc. Il n'y a pas de règles ou de lignes directrices. Soyez créatif. L'idée est d'aller dans le monde et de pratiquer l'empathie, l'établissement de relations et l'écoute profonde avec une autre personne.

Étape 4 : Réflexion

Après votre conversation, prenez note des 4 points suivants :

ce que vous avez vécu

ce que vous avez ressenti

comment vous avez réagi

ce que vous avez appris