



Atelier "Technique d'écoute empathique"

Que se passe-t-il **dans sa tête, son corps et son cœur** ?

Comment le savoir ? En l'écouter.

Ecouter, c'est tout bête... et pourtant si difficile !

Nos parents nous ordonnaient de les écouter...

nous étions toute ouïe, pour rapidement découvrir que cela ne suffisait pas.

Dans la bouche d'un parent « tu m'écoutes »

*signifie souvent « Tu fais immédiatement ce que je te demande ».

Personne ne nous a enseigné à **écouter avec notre cœur**.

Personne ne nous a entraîné à décoder le **message caché au delà des mots**.

Personne, ni à la maison, ni à l'école ne nous a invité à entendre les émotions,

à entendre ce qui est tapi dans les profondeurs du cœur de l'autre.

Alors nous sommes parfois timides. Nous craignons de nous montrer intrusifs.

Nous restons sur le bord.

Nos enfants traversent souvent seuls des émotions, des tensions,

parce que nous ne savons pas les rejoindre.

Nombre de leurs comportements nous paraissent étranges,

mais pour qu'ils nous en dévoilent le sens,

il leur faut tout d'abord **explorer les images, les croyances**

qui se heurtent dans leur tête et les sentiments qui battent dans leur cœur

et mettre de l'ordre dans tout ça.

Ils ne savent pas le faire seul.

Ecouter, c'est les aider à organiser leur pensée et à ranger leurs idées.

Dans cet atelier, nous allons nous entraîner à écouter avec le corps, le cœur et la tête !

Pour ne plus entendre un enfant nous dire : « Tu ne comprends rien ! »

Atelier animé par Aline & Flo
Famille Equilibre Annecy & Genève

Devis sur demande

*"Il n'y a pas de parents parfaits,
ni d'enfants parfaits,
mais une multitude de moments parfaits dans nos vies de famille."*

