



## DE L'ÉCOUTE ACTIVE À L'ÉCOUTE PROFONDE

### Tout un chemin...

**Lundi 11 mai, mardi 12 mai et mercredi 13 mai 2026**

Tous les professionnels de la relation sont formés à l'écoute active, une technique bien connue de tous. Chemin faisant, nous nous rendons souvent compte que, non seulement l'écoute est un des aspects les plus importants de l'accompagnement, et aussi qu'elle est plus une question de savoir être que de savoir-faire.

Quand un mot vient à nos oreilles, il déclenche systématiquement une réaction mentale, émotionnelle et physique. Si nous n'en sommes pas conscients, la relation risque fort d'être alourdie et notre écoute biaisée, blessée, pourrions-nous dire. Si nous apprenons à en être conscients et à accueillir ces réactions sans jugement, notre écoute devient un simple écho soutenant, rassurant et la personne écoutée s'ouvre tout naturellement.

Nous vous proposons une approche intérieure et multi-sensorielle de l'écoute dont la force repose sur une présence humble et sereine que nous pratiquerons ensemble.

#### **Intervenants :**

Marianne Souquet, médiatrice familiale, DE et formatrice

Arnaud Franck, préparateur mental (techniques de respiration, relaxation, visualisation, et méditation)

Ou Audrey Lefebvre, praticienne en Énergétique et hypnothérapeute.

#### **Public :**

Professionnels en contact avec le public, notamment médiateurs, avocats, travailleurs sociaux, psychologues, managers, etc... ou toute personne qui souhaite approfondir son écoute.

**Nombre de participant.e.s : de six à seize.**

**Pré-requis :** aucun

**Lieu :** Aix-en-Provence

#### **Dates et horaires :**

Deux journées et demie : le lundi 11 mai, de 14h à 18h, le mardi 12 mai, de 9h à 18h et le mercredi 13 mai, de 9h à 16h, soient 18 heures

#### **Objectifs :**

A l'issue de la formation le/la stagiaire sera capable de :

- Repérer les obstacles profonds qui l'empêchent d'écouter pleinement,
- Nourrir une écoute bienveillante et authentique avec soi-même,
- Apprivoiser diverses émotions afin de libérer de la place à l'intérieur de soi pour se rendre disponible à l'autre,
- Découvrir diverses pratiques quotidiennes de soins intérieurs qui permettent une écoute profonde,
- Développer une écoute plus posturale que technique, en s'éloignant du jugement subtil et de l'élan interventionniste,
- Repérer le type d'écoute la plus adaptée à sa nature et au contexte.



**Contenu :**

- Théorie et pratique des différents niveaux d'écoute,
- Travail personnel de compréhension sur sa manière d'écouter l'autre,
- Clarification des obstacles à l'écoute profonde de l'autre,
- Observation et amélioration de son mode de communication interne (méditation et médiation interne),
- Techniques de soins intérieurs (respiration, relaxation, visualisation, méditation) préparant à la posture de l'écoute profonde,
- Pratique de l'écoute profonde.

**Modalités pédagogiques :**

Le stage associera en alternance :

- Échanges, partage d'expérience entre les participants,
- Apports théoriques et méthodologiques,
- Mises en situation,
- Exercices et réflexions en sous-groupes.

**Coût de la formation :**

**600€** (non assujetti à la TVA et déjeuner compris)

Acompte à verser à la réservation : 120€

*En cas de paiement individuel, car non prise en charge par un employeur ou un fonds de formation :*

**360€** (non assujetti à la TVA et déjeuner compris), dans le but de permettre l'accès à la formation à tout public.

Acompte à verser à la réservation : 80€

**Évaluation :**

L'évaluation est faite à partir des objectifs de la formation et des objectifs définis par chaque stagiaire en amont et en début de formation. **Évaluation formative**, tout au long de la session, par des exercices et des mises en situation, suivis de feedback et d'auto-évaluation orale par les stagiaires. **Évaluation sommative** orale et écrite de la formation (organisation, contenu, animation) en fin de formation par les stagiaires et le formateur.

**Validation :**

Une attestation de formation professionnelle continue sera délivrée en fin de stage.

**Inscriptions:**

Remplir le bulletin d'inscription ci-joint et le renvoyer, avec l'acompte, à l'adresse indiquée au plus tard un mois avant le début de la prestation. Les inscriptions seront enregistrées dans l'ordre d'arrivée et dans la limite des places disponibles.