OUTIL
POUR AGIR

oSONS
Libérez les potentiels

LA MARCHE DIALOGUÉE

Un outil pour créer des échanges authentiques et approfondir la qualité d'écoute

Pourquoi utiliser cet outil ?

La qualité de nos échanges quotidiens est un levier essentiel pour prendre soin du facteur humain. La marche dialoguée offre un cadre propice à des échanges plus authentiques : en se mettant en mouvement, en sortant du cadre formel et des écrans, les postures évoluent. Ce déplacement, à la fois physique et symbolique, facilite l'expression de ce qui reste parfois tu en réunion.

Objectifs

- Proposer une manière différente de se rencontrer et de créer du lien entre participants
- Favoriser une introspection à partir d'une question significative
- Induire un état de présence et d'ouverture grâce à la marche, qui stimule différentes zones du cerveau et reconnecte au sensible
- Développer une qualité d'écoute profonde, sans chercher à conseiller, orienter ou ramener à sa propre expérience

Dans quels contextes l'utiliser ?

- En amont ou en complément d'un entretien annuel
- Lors d'un temps de feedback ou d'un échange en one-to-one
- En ouverture ou en clôture de séminaire
- Ou simplement, sans objectif formel, pour s'offrir un moment d'échange différent

OUTIL
POUR AGIR

oSONS
Libérez les potentiels

LA MARCHE DIALOGUÉE

Comment ça se passe ?
Invitez les participants à former des binômes ou des trinômes, idéalement avec des personnes qu'ils connaissent peu. Proposez-leur de partir marcher à l'extérieur, avec ou sans question de départ.

Déroulé
En trinôme : une personne s'exprime, les deux autres écoutent. Lors de la phase miroir, chaque écoutant partage à tour de rôle ce qu'il a perçu.

- *Phase 1 – Expression (10 minutes)*

Une personne s'exprime librement. L'écoutant (ou les écoutants) est pleinement présent : il accueille la parole sans interrompre, sans orienter, sans conseiller, et sans ramener à sa propre expérience. Le silence fait partie intégrante de l'échange.

- *Phase 2 – Effet miroir (5 minutes)*

L'écoutant partage ce qu'il a entendu et ressenti : non pas des conseils ou des interprétations, mais les éléments qui l'ont touché, marqué ou questionné. Il s'agit d'un miroir, pas d'une réponse.

- *Phase 3 – Rotation des rôles*

Les rôles s'inversent, dans le même esprit (10 minutes d'expression + 5 minutes de miroir par personne).

- *Phase 4 – Échange libre (10 minutes)*

Les participants échangent librement sur leurs ressentis : résonances, surprises, prises de conscience. Ce que la marche a permis de faire émerger.

Partage en plénière (facultatif)
Chaque binôme ou trinôme peut partager une impression, un apprentissage ou un élément marquant sur la qualité de l'échange vécu.

Durée totale

- En binôme : environ 40 minutes (15 min / 15 min / 10 min)
- En trinôme : environ 1 heure

*Compétences émotionnelles et relationnelles, leadership, intelligence collective, conduite du changement : **découvrez nos formations** expérientielles et ancrées dans le réel.*
Prise en charge par les OPCOs possible