

## ÉCOUTER, ÇA S'APPREND ! Expérimenter une écoute attentive et bienveillante



*Qu'il s'agisse de nos relations familiales, amicales ou professionnelles, bien souvent nous croyons écouter alors qu'en fait nous essayons de rassurer et de donner des conseils.*

L'écoute que je vous propose d'apprendre ne nous est, pour la plupart, pas familière ni habituelle. Elle requiert une pratique afin de pouvoir la mettre en œuvre dans certaines circonstances où elle est particulièrement utile pour l'autre. **Cette formation s'adresse à tout un chacun-e**, mais elle est particulièrement recommandée à celles et ceux qui sont en relation avec des personnes en souffrance.

Nous alternerons théorie et pratique, nous explorerons les enjeux de l'écoute, pour nous-mêmes et pour l'autre, notre posture et comment ce qu'exprime l'autre résonne en nous.

**Écouter, c'est offrir à l'autre la possibilité d'être reconnu dans ce qu'il vit, ressent, à un moment donné.**

**Samedis**

**07.03 | 14.03 | 21.03 | 25.04.2026**



**Florence Mugny**

Après avoir été praticienne de Médecine Traditionnelle Chinoise et avoir suivi le CAS en accompagnement spirituel à l'UNINE, Florence Mugny est aujourd'hui accompagnante psychospirituelle. Formée à l'écoute depuis plus de 20 ans et forte d'une longue pratique professionnelle, elle a commencé à donner des ateliers et des formations en 2021 et anime un groupe de pratique. Passionnée par l'écoute, elle en constate chaque jour les bienfaits. Par ailleurs, elle propose des retraites dans le quotidien d'inspiration ingatienne et est membre de la Fraternité de Prière Œcuménique de Romainmôtier (FPO) au sein de laquelle elle assure, notamment, la formation des novices. Elle a également bénéficié d'une analyse existentielle avec le philosophe Agustin Casalia.



de 08h30 (accueil dès 08h00) à 12h00



**Prix:** CHF 250.- pour tout le parcours



**Inscription** jusqu'au mardi 24 fév. 2026 sur [www.cret-berard.ch/activites](http://www.cret-berard.ch/activites)