



MYRIAM RUDAZ



Fondatrice de l'Association romande Akouo
et
Auteure de la formation à l'Ecoute centrée sur la personne et ses états du moi

INTRODUCTION

Toute association, institution ou entreprise est confrontée à ses débuts, au fait de se définir, se distinguer dans l'offre qu'elle met sur le marché. En relevant le défi d'être unique, elle institue les caractéristiques de sa marque.

A chaque étape déterminante de son évolution, pour éviter des interprétations disparates sur la compréhension qu'elle a d'elle-même, une entreprise a besoin de revoir les spécificités de sa marque. L'affirmer à nouveau, c'est rallier toutes ses composantes : les compétences, les services, les produits offerts et une recentration sur ses valeurs. Cette démarche permet de renforcer son identité et d'éviter que la confusion ne s'installe dans l'esprit des collaborateurs, des partenaires et des clients.

Akouo a atteint une de ces étapes significatives. Aujourd'hui, en élaborant ce dossier, l'Association se présente à un public plus large. Elle reprend et réaffirme les valeurs définies dans ses chartes et les produits qui ont fait leurs preuves.

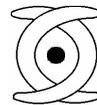
Elle entend s'ouvrir à de nouvelles propositions, répondre à de nouveaux défis. Il lui tient à cœur d'être équitable, d'en définir les modalités en cohérence avec ses valeurs, tout en tenant compte des capacités financières des milieux intéressés.

En franchissant ce seuil, Akouo veut rester fidèle à son originalité et aller de l'avant avec confiance. L'Ecoute centrée sur la personne et ses états du moi est plus que jamais sa marque originelle.

Myriam Rudaz

septembre 2007





L'ASSOCIATION ROMANDE AKOUO

L'Association romande Akouo est une association sans but lucratif. Cette structure juridique a été mise en place en 1995 dans le but de promouvoir la formation à l'écoute en Suisse romande.

Les propositions de formation données dans le cadre Akouo - "j'écoute" en grec -, assurent la qualité du produit et la qualification des animateurs. Elles se veulent accessibles au plus grand nombre, d'où le maintien de tarifs volontairement bas.

Les formateurs reconnus par l'Association ont acquis les compétences nécessaires et bénéficient d'une formation continue et de supervisions.

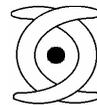
Ils partagent et soutiennent par leur engagement les buts de l'Association. Ils sont conscients de participer à une démarche qui s'inscrit parfois à contre-courant de certaines valeurs prônées par la société actuelle.

Les parcours de formation sont conçus pour permettre à des adultes l'acquisition de capacités favorisant une relation plus harmonieuse à soi et aux autres.

Si l'écoute est une démarche essentielle pour des personnes qui, bénévolement, veulent se rendre disponibles pour d'autres, elle est une acquisition précieuse pour les professionnels et s'intègre dans leurs diverses activités.

Apprendre à écouter nécessite motivation et temps : le résultat en est la découverte d'un chemin menant à la rencontre de ses propres ressources.

Offrir l'écoute à une personne, c'est lui permettre, en confiance, de faire la même expérience.



L'ESPRIT AKOUO

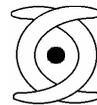
Les statuts d'un organisme, sa structuration, son organigramme ont besoin d'être envisagés dans un certain esprit, ce qui lui donne son sens profond.

Alors, l'esprit Akouo... Qu'est-ce que c'est ?

- * C'est une certaine compréhension de la personne et du respect qui lui est dû, même si son comportement, sa façon d'agir peuvent être répréhensibles.
- * C'est un esprit de solidarité qui fait que la légitime réponse à ses besoins, y compris financiers, n'enlève pas la préoccupation du bien commun et la prise en compte de l'autre.
- * C'est trouver ailleurs que dans l'argent, les signes de reconnaissance nécessaires au maintien de l'estime de soi.
- * C'est donner de son temps, de son énergie avec générosité; cependant le temps et l'énergie étant limités, donner en se respectant et en respectant ses engagements.
- * C'est partager l'idée que l'écoute est plus que jamais nécessaire dans notre société où l'être humain compte si peu et où la relation de proximité souffre souvent du manque de temps et de disponibilité.
- * C'est promouvoir la formation à l'écoute Akouo, comme une formation de qualité offerte au plus grand nombre, soit comme membre de l'Association, soit comme animateur/trice ou formateur/trice.
- * C'est acquérir la conviction qu'ajouter la capacité d'écoute à ses diverses compétences ne peut être qu'un plus, pour celles et ceux qui ont la passion de l'humain.
- * C'est se sentir concerné(e) par le développement de la formation à l'écoute en la faisant connaître à ses diverses relations: famille, amis, collègues, connaissances etc., la publicité écrite ne pouvant suppléer le contact personnel.
- * C'est se reconnaître dans une proximité locale, régionale, reliée à une Association Romande garante de la solidarité entre les différentes régions de la Romandie.
- * C'est aussi ne pas oublier les réalités matérielles qui font qu'une Association comme Akouo, porteuse de cet esprit, ne saurait exister sans de saines finances.

M.R.





DEFINITION DE L'ECOUTE CENTREE SUR LA PERSONNE ET SES ETATS DU MOI

1. Définition et but

L'Ecoute centrée sur la personne, et ses états du moi, est une écoute active spécifique.

Son but est de permettre à la personne écoutée de voir autrement son vécu ou sa recherche, de cheminer à son rythme, à la recherche de sa propre solution.

2. Les bases théoriques

Elle a pour base :

- a) Les attitudes fondamentales identifiées par Carl Rogers ¹
 - 1) la congruence
 - 2) la considération positive inconditionnelle
 - 3) la compréhension empathique
- b) Une approche de la personnalité tirée de l'Analyse Transactionnelle d'après Eric Berne ² ainsi que des outils A.T. pour analyser ce qui se passe entre les personnes concernées.

3. Le cadre

L'Ecoute centrée sur la personne peut être offerte soit dans des rencontres interpersonnelles, soit dans des rencontres de groupes. Le cadre dans lequel elle se déroule doit garantir la confidentialité, le respect inconditionnel de l'autre et le non-jugement.

4. Le contrat

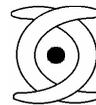
Le contrat dans l'écoute est déterminé par la personne écoutée. C'est elle qui choisit ce dont elle veut parler, comment et jusqu'où. Elle peut apporter toutes les dimensions de sa personne, y compris la dimension spirituelle. Elle sera accueillie dans le respect de son choix et de sa liberté.

Le contrat d'écoute est une offre valable en elle-même, si c'est ce que souhaite la personne. Elle est alors un encouragement actif à la verbalisation d'un vécu, ce qui permet à la personne écoutée de s'approprier autrement ce qui l'habite et favorise l'émergence d'une prise de conscience. Celui qui est écouté ainsi se sent reconnu et compris dans la totalité de sa personne.

En l'absence de contrat explicite, il peut être important dans toute relation de s'en tenir à une démarche d'écoute. Celle-ci est utile dans d'autres approches spécifiques : supervision, relation d'aide, accompagnement spirituel, guidance, etc.

¹ CARL ROGERS : **Le développement de la personne**, InterEditions, réédition 2005

² IAN STEWART, VANN JOINES : **Manuel d'Analyse transactionnelle**, InterEditions, réédition 2005



5. L'écouté

C'est l'écouté seul qui décide de quoi il va parler. Le fait de parler à partir de lui-même sans que l'écoutant n'interfère, permet à l'écouté de s'approprier autrement son propre vécu. En clarifiant ce qui se passe en lui, en particulier au niveau des sentiments, il prend conscience de son ressenti et peut décider en connaissance de cause le pas qu'il est appelé à faire, pour résoudre lui-même son problème ou pour le voir autrement et l'accepter.

6. Le rôle de l'écoutant

Loin d'être passive, distante, insipide, l'attitude de l'écoutant est active, libre et ouverte. S'il accepte de laisser momentanément de côté son propre système de référence pour entrer (empathie) dans la façon de penser, de voir, de sentir de l'écouté, c'est pour mieux accueillir l'autre dans le respect de ce qu'il est. Il se veut non-directif, évitant les conseils et les références à son expérience personnelle, à sa propre opinion et à ses valeurs. C'est donc la personne écoutée qui devient elle-même active à son propre sujet. Elle se prend en charge pour trouver son chemin particulier et décider de ce qui est bon pour elle afin de pouvoir l'exécuter avec le maximum de conviction et d'énergie.

7. Les qualités de l'écoutant

Les qualités requises pour être un écoutant "*centré sur la personne et non sur le problème*" sont l'acquisition et l'intégration des attitudes fondamentales de Carl Rogers, à savoir :

- 1) **la congruence** = l'authenticité, qui implique pour l'écoutant la connaissance de soi, la capacité d'en être conscient et de vivre l'expérience en toute lucidité;
- 2) **la considération positive inconditionnelle** qui induit une attitude fondamentale d'acceptation de l'autre tel qu'il est, sans condition. L'écoutant ne demande aucune gratification personnelle. Son attention n'est ni possessive, ni contrôlante.
- 3) **la compréhension empathique** qui consiste à sentir de l'intérieur ce que l'écouté communique de son monde personnel et unique, comme si son monde intérieur était celui de l'écoutant, sans jamais oublier le "comme si".

8. Le matériel

La personne tout entière, ce qu'elle communique aussi bien verbalement que non verbalement : attitude, comportement, expression du visage et du corps, sentiments, etc.

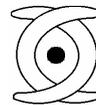
9. La technique

La reformulation-reflet : elle consiste à dire en d'autres termes, d'une manière explicite, plus concrète, plus précise ou plus imagée ce que l'écouté vient d'exprimer et ceci de façon à obtenir l'accord de l'écouté.

Des outils venant de l'Analyse Transactionnelle : ils sont à utiliser comme moyens de vérification et d'évaluation : les états du moi (structure et fonction), le triangle dramatique de Karpman, etc. Ils permettent de nommer avec plus de précision ce qui se passe dans l'entretien, tant du côté de l'écoutant que de l'écouté.

Myriam Rudaz





L'APPRENTISSAGE A L'ECOUTE CENTREE SUR LA PERSONNE ET SES ETATS DU MOI

Qu'est-ce qu'une formation à l'Ecoute centrée sur la personne et ses états du moi ?

C'est une démarche d'apprentissage combinant théorie et pratique :

- Les informations théoriques et techniques sont expérimentées et vérifiées dans le cadre du groupe.
- La démarche tend à favoriser une prise de conscience du fonctionnement de l'écouter.
- Elle lui permet, sans s'identifier, de « se mettre à la place » de celui qui est écouté, en reflétant non seulement ce qu'il dit, mais aussi les sentiments manifestés par toute la personne : expression, attitudes, tonalité de voix, etc. (verbal et non verbal).

Quels sont les objectifs de cet apprentissage ?

- Permettre aux participants l'acquisition d'une attitude d'écoute centrée sur la personne et non sur le problème.
- Apprendre aux participants à reformuler, de la façon la plus adéquate, ce que la personne écoutée vient d'exprimer, non seulement par les mots mais à travers toute sa personne.
- Donner aux participants la possibilité de découvrir, d'expérimenter et de mesurer sur soi, l'effet produit par cette manière d'être.
- Utiliser des outils psychologiques venant de l'Analyse Transactionnelle pour nommer ce qui se passe dans l'écoute.

Quel est le but de l'Ecoute centrée sur la personne et ses états du moi ?

- Permettre à la personne de devenir active pour elle-même en mobilisant ses propres ressources et chercher sa propre solution.

Sur quelles bases repose cette formation ?

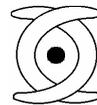
- L'Ecoute centrée sur la personne et ses états du moi est basée sur des attitudes identifiées par Carl Rogers, la technique reformulation/reflet et sur une approche de la personnalité tirée de l'Analyse Transactionnelle.

A qui s'adresse cette formation ?

A toute personne désirant :

- favoriser une meilleure communication
- accueillir l'autre tel qu'il est
- entrer en relation d'accompagnement

Soit dans le cadre d'une responsabilité pastorale et / ou professionnelle.
Soit dans le cadre familial ou dans une relation de couple.



NOS OFFRES

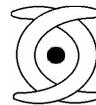
JOURNEE DE SENSIBILISATION A L'ECOUTE CENTREE SUR LA PERSONNE ET SES ETATS DU MOI

Une telle journée permet aux participants :

- de prendre conscience de certains éléments qui font obstacle à l'écoute et de préciser ceux qui la favorisent ;
- d'identifier les attitudes à développer pour devenir écoutant et les techniques à acquérir ;
- d'être à même, à l'aide d'exposés théoriques et de brèves expériences pratiques, de répondre aux questions suivantes :
 - 1) Qu'est-ce que l'Ecoute centrée sur la personne et ses états du moi ?
 - 2) Pourquoi écouter la personne ?
 - 3) Comment écouter la personne et faire la différence entre ce qui se passe en soi et ce qui appartient à l'autre ?
 - 4) Qu'est-il nécessaire d'acquérir pour se rendre capable d'écouter vraiment ?

A la fin de la journée, certaines personnes se sentiront confirmées dans leur pratique d'écoute, d'autres souhaiteront poursuivre leur formation à l'écoute et pourront s'inscrire à un parcours d'apprentissage théorique et pratique.





PARCOURS DE FORMATION A L'ECOUTE

La formation pour devenir écoutant consiste à expérimenter et intégrer les attitudes favorisant l'écoute centrée sur la personne (et non sur le problème). Nos parcours s'adressent à des groupes de 8 à 12 participants.

Apprentissage de base – théorie et pratique – environ 20 heures

Formation de base en parcours de :

- 10 x 2 heures
- 7 x 3 heures
- 5 x 4 heures

Formation soutenue :

- 3 x 1 journée de 6 h

Expérimentation

Rencontres de pratique – suivi des parcours de base :

- 3 x 2 heures ou plus sur demande

Approfondissement

Ateliers de pratique – après un ou plusieurs parcours de base :

- 6 à 7 rencontres de 3 heures

Formation continue et supervision

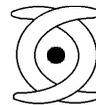
- une ou plusieurs journée(s) à choix

Séminaires thématiques (prérequis : parcours de base à l'Ecoute centrée sur la personne) :

- **Ecoute et conflit** sur 2 jours
- **Ecoute et conflit – atelier de pratique** sur 1 jour
- **Ecoute et estime de soi** sur 3 jours

Egalement possibilité d'offres adaptées à la demande

Nos prix se veulent accessibles à tous (voir programme annuel). Pour des raisons d'équité, nous nous permettons de négocier les tarifs avec nos partenaires, en fonction de leurs possibilités financières.



FORMATION RE-SOURCES RELAXATION - VISUALISATION - RECHERCHE SPIRITUELLE

Définition et but

La formation Re-Sources est une démarche d'apprentissage progressif ayant pour but de développer des capacités pour une meilleure prise en charge personnelle, aux plans physique, psychique et spirituel.

Le participant utilise ses connaissances pour :

- accroître son autonomie et cheminer vers un mieux-être
- devenir actif pour lui-même en mobilisant ses propres ressources

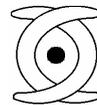
Les bases théoriques

La formation a pour bases :

- la bio-harmonie, méthode du Dr. C.Simonton : Rosette Poletti
- la recherche spirituelle : Anthony de Mello sj
- l'Ecoute centrée sur la personne et ses états du moi : Myriam Rudaz

Le cadre, le déroulement, le contenu

- L'apprentissage Re-Sources est expérimenté en groupe de 8 à 10 personnes.
- Le parcours de 10 fois 2h30 (ou de 7 fois 3 heures) bénéficie d'un climat d'accueil et d'écoute empathique.
- Ce que chaque personne communique d'elle-même relève de la confidentialité. L'approche nécessite un climat de confiance et de non-jugement.
- Les rencontres comportent 3 temps :
 - 1) La relaxation : la personne, par différentes techniques, apprend à se détendre et prend conscience de son corps, de sa respiration. Un état physique et psychologique détendu augmente l'effet positif de la visualisation.
 - 2) La visualisation : la science a prouvé que les pensées et les images intérieures exercent une influence importante sur le bien-être psychique et physique. La personne apprend à pratiquer la visualisation, à mentaliser des images positives en se laissant guider au départ.
 - 3) La recherche spirituelle : la personne est invitée à rejoindre en elle "cette partie qui parle autrement, autrement qu'avec la tête", à aller à la rencontre d'elle-même, à s'ouvrir à la dimension spirituelle qui est personnelle et différente pour chacun, selon son histoire de vie.



Le contrat

Les animatrices informent les participants du contenu du contrat et communiquent les concepts qui sous-tendent la mise en oeuvre. Elles proposent des démarches qui respectent l'autonomie de chacun. Chaque participant(e) reste responsable de lui-même et peut choisir à tout moment d'arrêter une expérience. Aucune contrainte ne pèse sur la personne. Cependant, celle-ci s'engage pour l'ensemble du parcours et paie sa place qu'elle soit présente ou non. Si elle choisit de quitter le groupe, elle est tenue d'en prendre congé formellement.

Les moyens

Sont proposés de façon progressive :

- des relaxations ;
- des visualisations dont les images positives sont prises dans la nature, les quatre éléments (air, eau, terre, feu) ;
- un moment, un lieu privilégié... ;
- des textes, des objets, des images, des méditations ou des psaumes favorisant le cheminement spirituel.

Les animatrices

Sont formées à cette approche et à l'Ecoute centrée sur la personne et ses états du moi. Bénéficient de formation continue et de supervision.

S'identifient à la spiritualité chrétienne, mais sont ouvertes à toute autre croyance.

Lieu

Pour l'instant, cette formation est proposée à Genève seulement.



ECOUTER, ÇA S'APPREND

Quand je te demande de m'écouter et que tu commences à me donner des conseils, tu n'as pas fait ce que je te demandais.

Quand je te demande de m'écouter et que tu commences à me dire pourquoi je ne devrais pas ressentir cela, tu bafoues mes sentiments.

Quand je te demande de m'écouter et que tu sens que tu dois faire quelque chose pour résoudre mon problème, tu m'as fait défaut, aussi étrange que cela puisse paraître.

Écoute, tout ce que je te demande, c'est que tu m'écoutes. Non que tu parles ou que tu fasses quelque chose; je te demande uniquement de m'écouter.

Les conseils sont bon marché, pour 6 francs, j'aurai dans le même journal, le courrier du cœur et l'horoscope.

Je peux agir par moi-même, je ne suis pas impuissant, peut-être un peu découragé ou hésitant, mais non impotent.

Quand tu fais quelque chose pour moi, que je peux et ai besoin de faire moi-même, tu contribues à ma peur, tu accentues mon inadéquation.

Mais quand tu acceptes comme un simple fait que je ressente ce que je ressens (peu importe la rationalité), je peux arrêter de te convaincre, et je peux essayer de commencer à comprendre ce qu'il y a derrière ces sentiments irrationnels. Lorsque c'est clair, les réponses deviennent évidentes et je n'ai pas besoin de conseils.

Les sentiments irrationnels deviennent intelligibles quand nous comprenons ce qu'il y a derrière.

Peut-être est-ce pour cela que la prière marche, parfois, pour quelques personnes, car Dieu est muet. Il ou elle ne donne pas de conseils. Il ou elle n'essaie pas d'arranger les choses. Ils écoutent simplement et te laissent résoudre le problème toi-même.

Alors, s'il te plaît, écoute et entends-moi.

Et si tu veux parler, attends juste un instant et je t'écouterai.

(Auteur anonyme indien. "Vie chrétienne" n° 358, nov. 1991)



ECOUTER, C'EST...

Ecouter

est peut-être le plus beau cadeau que nous puissions faire à quelqu'un... C'est lui dire, non pas avec des mots, mais avec ses yeux, son visage, son sourire et tout son corps : tu es important pour moi, tu es intéressant, je suis heureux que tu sois là... Pas étonnant si la meilleure façon pour une personne de se révéler à elle-même, c'est d'être écoutée par une autre.

Ecouter

c'est commencer par se taire...

Avez-vous remarqué comment les "dialogues" sont remplis d'expressions de ce genre : "c'est comme moi quand..." ou bien "ça me rappelle ce qui m'est arrivé..." Bien souvent ce que l'autre dit n'est qu'une occasion de parler de soi. Écouter, c'est commencer par arrêter son petit cinéma intérieur, son monologue portatif, pour se laisser transformer par l'autre. C'est accepter que l'autre entre en nous-mêmes comme il entrerait dans notre maison et s'y installerait un instant, s'asseyant dans notre fauteuil et prenant ses aises.

Ecouter

c'est vraiment laisser tomber ce qui nous occupe pour donner tout son temps à l'autre. C'est comme une promenade avec un ami : marcher à son pas, proche mais sans gêner, se laisser conduire par lui, s'arrêter avec lui, repartir, pour rien, pour lui.

Ecouter

ce n'est pas chercher à répondre à l'autre, sachant qu'il a en lui-même les réponses à ses propres questions. C'est refuser de penser à la place de l'autre, de lui donner des conseils et même de vouloir le comprendre. Écouter, c'est accueillir l'autre avec reconnaissance tel qu'il se définit lui-même sans se substituer à lui pour lui dire ce qu'il doit être. C'est être ouvert positivement à toutes les idées, à tous les sujets, à toutes les expériences, à toutes les solutions, sans interpréter, sans juger, laissant à l'autre le temps et l'espace de trouver la voie qui est la sienne.

Ecouter

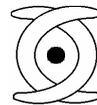
ce n'est pas vouloir que quelqu'un soit comme ceci ou comme cela, c'est apprendre à découvrir ses qualités qui sont en lui spécifiques. Être attentif à quelqu'un qui souffre, ce n'est pas donner une solution ou une explication à sa souffrance, c'est lui permettre de la dire et de trouver lui-même son propre chemin pour s'en libérer.

Apprendre à écouter

quelqu'un, c'est l'exercice le plus utile que nous puissions faire pour nous libérer de nos propres détresses...

Écouter c'est donner à l'autre ce que l'on ne nous a peut-être encore jamais donné : de l'attention, du temps, une présence affectueuse. C'est en apprenant à écouter les autres que nous arrivons à nous écouter nous-mêmes, notre corps et toutes nos émotions, c'est le chemin pour apprendre à écouter la terre et la vie, c'est devenir poète, c'est-à-dire sentir le cœur et voir l'âme des choses. A celui qui sait écouter est donné de ne plus vivre à la surface : il communique à la vibration intérieure de tout vivant.

(Auteur anonyme)



ECOUTER POUR RELEVER UN DEFI DE LA SOCIÉTÉ D'AUJOURD'HUI

TROIS LIVRES POUR REFLECHIR

1. « **Un monde privé de sens** » : Zaki Laïdi, Ed. Fayard
2. « **Le goût de l'avenir** » : J.-Cl. Guillebaud, Ed. Le Seuil
3. « **Souci de soi – oubli de soi** » : Jacques Arène, Ed. Bayard

Trois auteurs parmi d'autres : un chercheur au CNRS, un écrivain journaliste, un psychanalyste, nous parlent d' « Un monde privé de sens », avec l'envie de donner « Le goût de l'avenir » tout en privilégiant le « Souci de soi – oubli de soi ».

- « La qualification professionnelle ne suffit plus ; il convient de la doubler d'une sorte de qualification sociale que l'on peut définir par une capacité de communiquer avec les autres. » (1)
- « Dans notre histoire individuelle, tout débute sous le signe du lien. L'être humain est construit par le lien. » (2)
- « Nous avons à ré-appivoiser la présence de l'autre, à retrouver un sens de l'autre comme fondateur de notre existence. » (3)

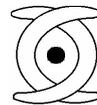
UN MOYEN PARMIS D'AUTRES A SE DONNER

Dans un monde fragilisé, le fait que la personne se définisse seulement dans sa relation à elle-même, a fait perdre le goût du lien, tant au niveau des relations familiales, sociales que culturelles.

Actuellement, la pente glissante des conséquences de l'autonomie individuelle poussée à l'extrême, le chacun pour soi a inévitablement contribué à la coupure du lien relationnel, aboutissant à la violence, faisant de l'être humain un objet.

Donner de la saveur à la parole de l'autre, maintenir un lien, transformer la communication verbale dans l'accueil de ce qui est dit, cela s'apprend.

L'Ecoute centrée sur la personne et ses états du moi est une formation qui invite à s'approprier des attitudes favorisant la circulation de la parole en vue de maintenir la relation et développer ainsi le goût du lien.



Mettre des outils de connaissance à disposition des personnes pour intégrer les ambivalences, désamorcer les conflits, la violence, pour devenir des acteurs proches de soi et reliés aux autres ; n'est-ce pas répondre aux besoins urgents de notre monde et construire ainsi un projet de sens ?

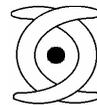
Une porte d'entrée vers un renouvellement de la vie, à la recherche d'un nouvel équilibre personnel, familial, culturel – tel est le nouveau défi que relève cette approche.

Passer de l'être humain réduit à un objet à la personne humaine reconnue habitée par un mystère.

Alberte Droux
Formatrice Akouo



Un groupe d'apprentissage, en cercle.



POURQUOI CHOISIR AKOUO ET SES PRESTATIONS

Dans notre société où les moyens techniques de communication sont hyper-développés, nous pouvons constater **une souffrance résultant d'un manque de relation** à soi et aux autres.

Choisir Akouo signifie **soutenir une association créée pour favoriser** le plus largement possible en Suisse romande **le développement de l'écoute personnelle et interpersonnelle.**

Notre mouvement va à **contre-courant** de ce qui est dominant dans la société actuelle, à savoir que nous ne voulons **pas d'une mentalité de profit, de rentabilité** à tout prix. **Nos tarifs** sont particulièrement attractifs afin de **permettre à chacun l'accès à cette formation de qualité.**

Nous défendons des **valeurs humanistes** qui sont **centrées sur la personne** et reconnaissent à tout être humain **égalité de valeur et de dignité.**

Nos parcours visent à favoriser une **meilleure communication** ainsi que des **relations plus harmonieuses** avec les autres et soi-même et de ce fait **contribuer au développement d'une société plus équitable.**

Il est également possible d'adhérer à l'association et le statut de membre donne droit :

- au Bulletin de liaison Akouo
- aux informations concernant les offres de formation
- à la participation à l'Assemblée Générale statutaire et à l'offre de formation la précédant