

**Et si la qualité de votre écoute transformait la qualité de votre vie ?**

co.créa  
teurs

## L'ART DE LA PRÉSENCE

Une initiation à la puissance  
d'une écoute, vivante



### FORMATION expérientielle

« Être écouté profondément est une expérience si rare qu'elle en devient transformatrice. »

— Carl Rogers

### Description complète

Nous vivons dans un monde où tout va vite.  
Nous apprenons à répondre, à réagir, à performer.

Mais rarement à écouter.

Écouter vraiment.

Pas seulement avec la tête.

Avec tout notre être et notre corps

Car le corps est un réceptacle d'écoute inestimable... et pourtant, nous en sommes de plus en plus exilés.

Exilés de nos sensations.

Exilés de notre ressenti.

Exilés de cette intelligence subtile qui permet la vraie rencontre.

Lorsque la qualité de présence et d'écoute change, tout change :

nos relation  
nos décisions  
notre capacité à co-créaliser  
et notre sentiment d'être vivant

Basé notamment sur les travaux d'Otto Scharmer (MIT) et enrichi par l'approche Co.créateurs, cet atelier vous permettra de :

- découvrir les différents niveaux d'écoute
- reconnaître vos habitudes inconscientes
- expérimenter une qualité de présence nouvelle
- ressentir l'impact immédiat sur la relation
- redécouvrir le corps comme instrument d'écoute

## Pour qui ?

Cet atelier s'adresse aux personnes qui souhaitent affiner leur qualité de présence dans leurs relations — personnelles comme professionnelles.

À celles et ceux qui veulent mieux comprendre comment ils écoutent réellement.

Aux leaders, gestionnaires, entrepreneurs et professionnels qui savent que le leadership ne commence pas par parler... mais par écouter.

## Pourquoi ?

Parce que la plupart des tensions relationnelles ne viennent pas d'un manque d'intelligence... mais d'un manque d'écoute réelle.

Parce que l'écoute consciente transforme les équipes, les couples, les familles et les organisations.

Dans un monde saturé de bruit, la présence devient un pouvoir.

## En organisation

La qualité d'écoute influence directement la sécurité psychologique, la mobilisation des équipes, la prévention des conflits et la performance collective.

Cet atelier peut aussi être offert en entreprise, sur demande, comme levier concret de développement du leadership et de culture relationnelle.

## Informations

 Le 21 mars 2026

 Centre Bodhi – 121, rue Racine Est, Chicoutimi

 9h00 à 12h00 - Accueil à compter de 8h30

 95 \$ taxes incluses payable sur inscription

Les places sont limitées afin de préserver la qualité de l'expérience.

## Réservations

Réserver votre place dès maintenant par courriel à l'adresse suivante :

[cathy.larouche@cocreateurs.ca](mailto:cathy.larouche@cocreateurs.ca)

### Formatrice - Fondatrice de Co.créateurs

Mon travail est de soutenir l'émergence de ce qui est déjà vivant en vous.

Cathy Larouche, MBA, Synergologue et Ritualiste



« La présence est le plus grand  
cadeau que vous puissiez offrir à un  
autre être humain. »

— Marshall Rosenberg

Atelier signature - Co.créateurs



 [CO.CRÉATEURS](#) | [Au service de la vitalité des organisations - Co.créateurs](#)