



## Quand je parle, est-ce que tu m'entends ?

Ne vous est-il jamais arrivé de vouloir parler de quelque chose qui vous tient à cœur à un ami, et d'entendre celui-ci vous dire : « Ah oui, c'est comme moi... ». Et votre écoutant se met à vous raconter sa vie alors que vous aviez besoin d'être écouté...

Lorsque quelqu'un me parle, je l'entends, mais **ce qu'il dit m'évoque des situations semblables que j'ai vécues, ou réveille des sentiments que j'ai moi-même ressentis...** Par exemple, si j'ai des enfants et que quelqu'un me parle de ses difficultés avec un ado, je risque d'entendre ce qu'il dit à travers ma propre expérience avec mes enfants ados... Et je vais répondre à l'autre ce qui me convient à moi dans ma situation personnelle...

Mon expérience me permet de comprendre l'autre, mais elle risque aussi de m'empêcher d'entendre ce qu'il dit vraiment et qui ne parle que de lui. Il a un ado, moi aussi, et nous avons ensemble des difficultés relationnelles avec nos ados... Mais **ce que veut dire la personne que j'écoute est toujours unique et spécifique, et différent de ce que cela m'évoque dans mon univers à moi.**

**Ecouter, c'est toujours se décentrer de soi pour se centrer sur l'autre.** Lâcher mes propres filtres. Laisser de côté mes interprétations qui ne parlent que de moi. Nommer mes ressentis à l'écoute de l'autre, mais les mettre de côté et les traiter ailleurs, pour que mes ressentis n'agissent pas comme un écran en l'écouté et moi, m'empêchant de ressentir ce que lui ressent..

Pour comprendre l'autre, je peux lui poser des questions (mais attention, ce n'est pas une enquête !). **Je peux surtout reformuler** : « Si j'ai bien compris, tu m'as dit que... » Si c'est juste, l'écouté se sent compris et entendu. Si c'est faux, il va lui-même corriger et me donner les précisions nécessaires.

Si vous voulez vraiment écouter l'autre, sans interprétations ni jugements, trois questions simples :

- **comment ça s'est passé de ton point de vue ?**
- **qu'est-ce que ça t'a fait ?**
- **de quoi as-tu besoin pour être bien ?**

Ces trois questions permettent à l'écouté de parler à partir de lui ; elles m'empêchent d'interpréter à partir de mes repères à moi toujours différents des siens. Elles permettent à l'écouté de trouver lui-même ses solutions : s'il nomme ses besoins insatisfaits, nous allons chercher ensemble comment les satisfaire !

**Marc THOMAS** - Consultant Formateur en « Compétences relationnelles »  
novembre 2011

Ecrire à l'auteur : [mthomas@competences-relationnelles.com](mailto:mthomas@competences-relationnelles.com)