



## ECOUTER VRAIMENT

### J'AI BESOIN DE PARLER, VEUX-TU M'ÉCOUTER ?

Une amie est en train d'élaborer son projet professionnel. Elle reçoit plusieurs propositions d'emploi qui correspondent à ses aspirations. Toutes ont des avantages et des inconvénients, et elle hésite, car elle voudrait que son choix lui permette de vivre ses valeurs et ses aspirations.

Lorsqu'elle m'en parle, je lui demande si elle a partagé ses interrogations avec ses proches. Elle me répond aussitôt : *"Je ne préfère pas leur en parler maintenant car ils vont tous me répondre en fonction de leurs interprétations et de leurs peurs, et me donner des conseils à partir de ce qu'ils feraient à ma place."*

Je lui dis alors :

*"Tu as entendu la première question que je t'ai posée quand tu m'as parlé ?*

*Je t'ai dit : Et toi, qu'est-ce que tu ressens ? Comment tu reçois ces propositions ?"*

Elle me répond aussitôt :

*"C'est pour cela que c'est à toi que j'en parle, car je sais que tu vas d'abord écouter, et que tes questions vont m'aider à préciser ce qui reste flou en moi."*

J'ajoute alors :

*"Après t'avoir écoutée, je t'ai dit que je ressentais la même chose que toi sur certains points et tu m'as dit que ça t'a confortée."*

*Sur d'autres points je t'ai renvoyé des questions, sans te dire mon avis, et c'est toi-même qui a clarifié ta pensée :*

*je n'ai pas eu besoin de te donner quelque conseil que ce soit."*

Elle me dit alors :

*"oui, mais tes questions m'ont permis de clarifier ma pensée et de poser les choix que j'avais à faire de façon plus juste."*



### TU NE M'ÉCOUTES PAS...

#### Si tu es préoccupé de la réponse à me donner ...

car tu te centres sur toi, plus attentif à ta réponse qu'à ce que je te dis... et donc tu ne m'écoutes plus vraiment !

#### Si tu me donnes ton avis...

car tu interprètes ma parole à partir de toi, de ton expérience, de tes choix, de tes peurs... et donc tu mets sur mon nez tes lunettes qui ne sont pas ajustées à ma vue !

#### Si tu me donnes des conseils...

car j'ai l'impression que tu m'imposes tes solutions, à partir de toi, sans chercher à me comprendre, sans prendre en compte mes valeurs et mon histoire... et donc tu me conduis là où tu voudrais que j'aille sans me laisser faire mon chemin !

#### Si tu veux m'aider...

tu vas chercher des solutions pour moi, remuer ciel et terre pour résoudre mon problème. C'est gentil de ta part... mais j'attends plutôt que tu soutiennes mes initiatives, et que tu m'aides à croire en moi et en mes capacités de m'en sortir... Sinon tu risques d'être fier de toi et de ce que tu as fait pour moi, et de me laisser dans une posture d'assisté qui me rend dépendant de toi et des autres !

## UNE ÉCOUTE ACTIVE

### Quand il exprime ses émotions, il clarifie ses besoins...

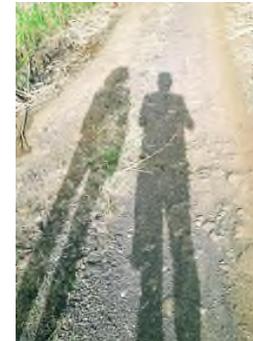
Ses mots, ses hésitations, ses sourires ou ses larmes expriment ses émotions en les "sortant de lui", il évite de s'y noyer et il les canalise : il va pouvoir **activer** ses émotions et s'en servir pour faire ses choix...

### En parlant, il clarifie sa pensée...

Pour pouvoir parler, il doit penser, s'interroger, exprimer ses interrogations, nommer ses peurs, préciser ses valeurs... Tes questions vont lui permettre d'aller plus loin, d'aller explorer les flous : il va pouvoir **activer** sa capacité à analyser les situations, à ajuster sa posture...

### Dans la confiance que lui offre ton écoute, il ose...

Il sait que tu peux tout entendre sans juger, il sait que, ne lui imposant aucun conseil, il reste libre et autonome, il sait que tes questions, même parfois décapantes, ont pour seul but de l'accompagner vers le meilleur de lui... Il peut alors oser aller explorer ses zones d'ombre et ses évitements : il va pouvoir **activer** la lumière qu'il porte en lui et la confiance en lui...



*Ensuite seulement, dans le dialogue, tu pourras échanger avec lui, écouter ses stratégies et ses choix, lui en proposer d'autres si nécessaire, évaluer ensemble les meilleures, chercher les informations complémentaires, nommer les intérêts et les risques, accueillir les gains et les pertes de tout choix...*

Tu n'es pas le pilote qui marche devant pour indiquer la route,  
**Tu es l'accompagnateur qui marche derrière lui** pour veiller sur lui quand il cherche son chemin.

Une personne que j'écoute actuellement me disait ces jours ci :

*"Maintenant je ne suis plus seule, et je peux apprendre à m'aimer moi-même !"*

### Une écoute active...

**Parce que ton écoute aura activé sa liberté d'être et d'agir !**

Marc THOMAS, Consultant formateur en « Compétences relationnelles »

4 juin 2019.

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

Ce texte est écrit dans l'esprit du livre :

**Au cœur de soi** par Marc THOMAS et Patricia LEBON. La Réunion. 2018

à commander a [mthomas@competences-relationnelles.com](mailto:mthomas@competences-relationnelles.com)

Autres points de vente : <http://competences-relationnelles.com/le-livre-au-coeur-de-soi/>