



Ecoute active

Lettre à une amie...

Ce que tu dis sur l'écoute sonne juste à mes oreilles : « *parfois, juste l'écoute est nécessaire, et en parlant la personne se libère et trouve elle-même les solutions.* » Je suis témoin de cela très souvent. C'est la merveille de **l'écoute qui laisse l'autre autonome sur son chemin de libération.**

Tu ajoutes qu'il faut du temps, et tu prends l'exemple de la pause sur un banc pendant une randonnée. De la même manière, je prends souvent l'exemple des semilles faites à l'automne, et de ces longs hivers où il semble qu'il ne se passe rien, sinon la froidure... et pourtant c'est le temps nécessaire pour que s'enracinent les pousses du printemps... Dans cette dimension de l'écoute, **l'accompagnant marche à côté ou même derrière l'écouté, il marche au pas de l'autre qui est le vrai pilote de l'avancée.**

Cette dimension de l'écoute « au rythme de l'autre » est capitale, mais à elle seule, elle n'est pas l'écoute active. Car une deuxième dimension est nécessaire : il s'agit alors de la partie plus directement « active » de l'écoute : il s'agit ici de **refléter à l'autre une part de ce qu'il a exprimé ou manifesté mais qu'il n'a pas « entendu » lui-même.** Il peut s'agir de faire remarquer à l'écouté un élément qu'il semble n'avoir pas vu ou avoir laissé de côté... ou de relever un mot qui semble étrange dans le contexte de ce qu'il dit... ou de lui répéter les premiers mots d'une phrase qu'il n'a pas terminée... Cette démarche peut être parfois bousculante pour l'écouté car elle le met parfois devant ce qu'il cherche encore à éviter.

Mais cela ne peut se faire que si l'écouté peut avoir l'énergie de réagir à ma « bousculade ». Et je vais solliciter sa réaction et l'accueillir telle qu'elle vient : « *Qu'en penses-tu ? ou plutôt... pour t'encourager à ne pas trop mentaliser sur tout ça (!) : que ressens-tu en lisant cela ?* »

Et à nouveau, entendant sa réaction, je vais reprendre l'attitude de l'écoutant qui marche derrière : je ne vais pas d'abord chercher à lui expliquer ce que j'ai voulu, et encore moins chercher à lui « faire comprendre » quoi que ce soit : ce faisant, je me remettrais au centre, comme celui qui sait et prend le pouvoir sur l'autre.

Je vais au contraire accueillir sa réaction, et le laisser choisir où il veut aller dans cette nouvelle étape... même si cela ne correspond pas à ce que j'imaginai...

Parce que c'est lui, l'écouté, qui est au centre... et c'est lui, l'écouté, qui pilote...

Marc THOMAS, Consultant formateur en « Compétences relationnelles »

mars 2017

Ecrire à l'auteur : mthomas@competences-relationnelles.com