



Parole semée

Marc THOMAS

Ne retiens pas les mots de l'auteur,
retiens ce qu'ils font résonner en toi

Blog : www.parole-semee.com

Quand j'écoute d'UNE ÉCOUTE ACTIVE



En parlant, il clarifie sa pensée...

Pour pouvoir parler, il doit penser, s'interroger, exprimer ses interrogations, nommer ses peurs, préciser ses valeurs... Mes 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...

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...

Dans la confiance que lui offre mon écoute, il ose...

Il sait que je peux tout entendre sans juger, il sait que je ne lui impose aucun conseil : il reste libre et autonome, il sait que mes 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,

*Je pourrai **échanger avec lui**,
écouter ses stratégies et ses choix,
lui en **proposer** d'autres si nécessaire.*

***Nous évaluerons ensemble** les meilleures,
nous chercherons les informations complémentaires,
nous nommerons les intérêts et les risques,
nous accueillerons les gains et les pertes de tout choix...*

Je ne suis pas le pilote qui marche devant pour indiquer la route,
Je suis l'accompagnateur qui marche derrière lui
pour veiller sur lui quand il cherche son chemin.

Une écoute active...

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



L'ÉCOUTANT EST UNE SAGE-FEMME

L'écoutant est une sage-femme, le psychologue aussi...
Il t'accompagne dans l'accouchement de toi-même.

*C'est bien toi qui accouches de ce que tu portes en toi...
C'est bien toi qui laisses sortir de toi une émotion et une parole
imprévues, inattendues, créatrices, libératrices...*

L'écoutant est une sage-femme, le psychologue aussi...
Jamais ils ne te disent ce que tu dois faire ni penser,
ils marchent à tes côtés, dans la bienveillance et la vigilance,
ils facilitent et encouragent ta quête et ta détermination :

... quand tu veux sortir de toi ce qui t'a pourri la vie...

*... quand tu veux te reconnecter
à tes ressources enfouies :
toi seul peux les faire émerger
parce qu'elles sont ta pépite inaltérable...*

*... quand, libéré de tes liens, tu te sens allégé,
tu recommences à respirer, à espérer, à croire en toi,
et à laisser sortir de toi la vie que tu n'espérais plus*

L'écoutant est une sage-femme, le psychologue aussi...
Comme un bébé sort du ventre pour vivre et grandir,
comme une plante sort de terre pour fleurir et fructifier,

c'est toi seul qui accouche de toi-même et te redonne vie !



Vous comprenez pourquoi je place habituellement mon style d'écoute active sous le titre « **Écoute cordiale** ».

J'ai trouvé sur Facebook une phrase d'Agostino Degas qui définit très bien ma manière d'écouter : « **J'aime écouter non pas seulement les mots, j'aime écouter les regards, les gestes, j'aime écouter l'âme des gens** ».

Écoute active, écoute cordiale, écoute du cœur... pour que l'âme puisse s'exprimer...

Voir une présentation plus complète de cette thématique avec vidéo YouTube : <https://www.parole-semee.com/post/une-ecoute-active>