

Pourquoi écouter?

Trois bonnes raisons de s'y risquer...

Cette question, je la sens souvent posée silencieusement quand je parle d'écoute. "*Se faire écouter, passe encore, ... mais à quoi donc peut bien servir l'écoute?*" semblent alors exprimer mes interlocuteurs. On pourrait répondre à la question en paraphrasant Paul Valéry qui disait de l'art: "*C'est tout ce qui est inutile, unique et nécessaire*". On dirait alors que l'art d'écouter est unique et nécessaire... Mais nécessaire à quoi, au fond? Pour quoi écouter?

Dans le cadre des formations sur le thème de l'écoute, je cherche, avec les participants, des réponses à cette interrogation. C'est dire que ces soirées ne visent pas à enseigner un savoir, mais bien à "réfléchir", comme le ferait un miroir, sur notre manière d'écouter. Qu'est-ce qu'écouter? Quel sens a donc l'écoute? Comment sommes-nous capables de percevoir, non seulement les mots de l'autre, mais aussi ce qu'il met sous ces mots? Qu'y a-t-il sous ses phrases: quels sentiments, émotions, sensations? Comment aller à la rencontre de l'autre, en lui faisant de la place, sans perdre la sienne? Comment exister devant lui en lui permettant, à lui aussi, de se sentir exister?

Si l'exploration de ces questions ne peut se passer d'une recherche à partir de l'expérience de chacun, j'aimerais néanmoins présenter quelques clés élaborées au fil des 40 ans de réponse au Tél 143 – La Main Tendue, qui, en 2010, a entendu plus de 22'000 entretiens.

L'écoute est active...

Hoher silencieusement de la tête sans autre implication n'est pas écouter, mais uniquement enregistrer... L'écoute est accueil, implication, proximité à l'autre. Il faut sentir que l'autre est avec soi pour qu'il puisse dire "je me suis senti écouté". A la fois la rencontre révèle l'écoute et l'écoute exprime la rencontre en lui donnant du sens.

Quand j'entends ce que je vis, dit avec les mots d'un autre...

Quand il m'ouvre des horizons par ses questions...

Quand je peux trouver ma voie sans me sentir seul

Quand quelqu'un est témoin de mes tâtonnements

Je me sens écouté et je vis ce sentiment de m'entendre avec moi-même, comme avec un ami!

Ecouter, c'est déjà aider!

Souvent on réduit l'écoute à un préalable, si ce n'est à l'ersatz d'une aide qui apporte des solutions... Or, quand la personne trouve ses réponses, quand elle se sent accompagnée, qu'elle continue d'avancer, même jusqu'au lendemain, quand elle sort plus vivante, plus confiante de la rencontre, il faut alors la reconnaître, une écoute engagée et pertinente aide. Cette efficacité ne dispense pas pour autant de l'acquisition des connaissances nécessaires pour comprendre les difficultés spécifiques des personnes.

L'écoute peut s'apprendre

Attitude autant que savoir-faire, art de vivre et fondement relationnel, l'écoute représente ce pas en arrière, ce recul qui permet de regarder de manière renouvelée, soi, les autres et les situations. Autrement dit, acquérir un savoir, éclairer. Or, comme toute connaissance, celle-ci peut être développée à travers une recherche, des prises de conscience et l'acquisition d'outils. C'est dire qu'une formation à l'écoute peut donner les clés nécessaires pour évoluer dans son regard sur les autres, mais aussi sur soi. N'apprenons-nous pas à lire, écrire, calculer? N'enseigne-t-on pas à respirer profondément pour éviter de subir son stress? Ne pourrait-on pas, dans la même perspective, apprendre à maintenir chez nous cet espace d'accueil de l'autre qui en permet la rencontre profonde?

Peut-être qu'un peu plus d'écoute pourrait transformer bien des relations! Ne serait-ce pas une raison d'espérer en notre monde malmené?

Juin 2011