

Écoute et moi

En ce moment, chaque personne, quel que soit son âge voit ses habitudes bousculées, avec un impact émotionnel intense. On prend des nouvelles des proches ou des moins proches, beaucoup voudraient se rendre utile et se trouvent démunis lorsqu'il s'agit d'entendre la plainte, l'angoisse ou la déprime à l'autre bout du fil. (expression utilisée autrefois, à une époque où les téléphones étaient reliés entre eux par des fils de cuivre !)

La plupart d'entre nous, nous n'avons pas été écoutés "jusque-là" par nos parents et nos éducateurs. Nous n'avons pas reçu un modèle d'écoute que nous pourrions offrir maintenant spontanément, facilement, sans même y réfléchir puisqu'on l'aurait vécu et intégré comme notre langue maternelle.

Nous pouvons malgré tout nous interroger sur ce que nous espérons de l'écoutant quand nous sommes nous-mêmes en proie à de vives émotions. Avons-nous besoin des conseils d'autrui ? de ses critiques ? de son soutien ? de son expérience ? de son parti pris ?... ou seulement d'être vraiment accueilli avec ce qui nous meurtrit, sans jugement, sans interrogatoire, juste pour déposer ce qui devient trop lourd quand ça tourne en boucle à l'intérieur ?

Mais c'est tellement inconfortable d'être confronté à la souffrance d'une personne, nous nous sentons tellement impuissant que nous avons envie de contribuer à l'alléger... et que le plus souvent nous parlons, au lieu d'écouter vraiment ! Nos belles intentions tombent parfois à plat, elles peuvent même fermer le cœur, infantiliser, générer de la colère, bousculer le rythme ou affaiblir l'autonomie de la personne.

Si nous avons du mal à n'offrir "que" notre présence, notre amour inconditionnel, pour accompagner l'autre sur son chemin de délivrance, peut-être que ces quelques repères pourront nous aider.

Voici donc quelques questions que nous pouvons nous poser :

- Suis-je en état d'offrir une écoute empathique ? Et pour cela, suis-je capable de m'offrir un moment d'écoute, afin de répondre à cette question ? Si je réponds non, il vaut mieux différer, donner rendez-vous, refuser ou orienter vers une autre personne.
- Si j'offre du temps pour écouter, je peux observer que tout ce que dit l'autre a une résonance en moi, cela rejoint ou bouscule mes valeurs, mes besoins, mon histoire... À cet instant, je peux être tenté de suivre ces échos et de parler de mon expérience. Je peux juste le repérer, le laisser se dissoudre, et revenir dans la présence pleine à autrui.
- Quand il a fini de parler, je peux laisser un peu de temps, lui demander s'il veut ajouter quelque chose.
- S'il s'arrête, je peux prendre le temps d'accueillir ce que je viens d'entendre et laisser venir en moi l'essentiel de ce cadeau qu'il m'a fait : quel sentiment semble dominant ? quel besoin est à prendre en compte, quelle valeur m'apparaît importante pour lui ?
- C'est cela que je peux lui refléter, avec un énorme point d'interrogation parce que je ne suis pas lui, je ne sais pas pour lui, je fais seulement miroir de ce que j'ai perçu, mais je peux me tromper complètement, et ce n'est pas grave du tout puisque je vais lui redonner la parole.
- "Est-ce que c'est ça que tu vis et qui est important pour toi ?" À ce moment l'autre va pouvoir compléter, corriger, amender, valider... Il avance sur son chemin de conscience, grâce à moi !
- Je le laisse s'exprimer et je peux reformuler, autant de fois que c'est nécessaire, les paroles que j'entends... jusqu'à ce que je perçoive peut-être que son corps se détend, s'apaise, comme si une lumière apparaissait au bout de son tunnel.
- Ressentir, savourer, remercier !
- Plus nous pratiquons cette attention à soi et à l'autre, plus cela nous devient facile dans le quotidien, d'accueillir l'enfant, le conjoint, le collègue, l'inconnu... plus nous pouvons vraiment choisir l'attitude que nous adoptons consciemment dans nos relations.
- Encore quelques mots, 5R qui pourraient résumer ce que je viens d'écrire :
 - Ralentir
 - Respirer
 - Ressentir
 - Reformuler
 - Résister aux réflexes habituels (liés à notre Réactivité)
- Et moi, qui m'écoute ? J'ai aussi besoin de pouvoir déposer les émotions encombrantes, les frustrations, les tensions, les peines et les peurs qui s'installent en moi. Quel est mon propre système de soutien ?
- Pour prendre soin des nôtres et des autres, prenons soin de nous !