

# VOTRE ÉCOUTE EST-ELLE ADAPTÉE?



« Entendre » est une faculté innée. « Écouter » cependant est un art qui se développe par l'apprentissage de connaissances, de techniques et de postures, ainsi que par l'expérience. Dans ce petit guide, nous passons en revue les maladresses les plus courantes et leurs possibles effets indésirables afin de conscientiser notre façon d'écouter et de la faire progresser.

## MON ÉCOUTE ...

### ...SEMBLE TEINTÉE DE JUGEMENT ?

Cela peut provoquer chez la personne écoutée de la soumission (« Il a raison. J'aurais eu avantage à agir autrement »), de la culpabilité, de l'infériorité (« Je suis un incapable »), de l'inquiétude, de la révolte (« Qui est-il pour me dire quoi faire? »), de la dissimulation (« La prochaine fois, je ne lui en parlerai pas ») ou encore de l'angoisse.

### ...EST ACCOMPAGNÉE D'INTERPRÉTATION ?

Cette attitude peut donner l'impression d'éclairer l'autre, mais la plupart du temps, la personne aura le sentiment d'être incomprise. Il peut s'ensuivre une perte d'intérêt, de l'irritation, un blocage (« Comment peut-il savoir ce que je vis? »). L'autre peut également se sentir inférieur et développer des doutes par rapport à ce qu'il ressent vraiment.

### ...DÉVIE VERS UNE ENQUÊTE SUR LES FAITS ?

Par l'investigation, la personne aidée peut se sentir moins en sécurité, avoir l'impression de ne pas être libre de se dévoiler à son rythme, se fermer, être sur la défensive, devenir hostile à ce qui est perçu comme de la curiosité mal placée (« Pourquoi veut-il savoir tout ça? ») et perdre l'initiative de la parole. De plus, il y a un risque de faire dévier la conversation vers ce qui intéresse l'aidant.

### ...SE TRANSFORME EN RECHERCHE DE SOLUTIONS ?

Avec une telle attitude, l'écoutant peut avoir l'impression d'être utile. Cependant, la personne aidée aura souvent tendance à se distancier et à être insatisfaite d'une solution qui lui est dictée par un autre. D'un autre côté, la personne qui se confie peut développer une certaine dépendance envers autrui, réduisant ainsi ses propres initiatives et ses prises de responsabilités. Enfin, on peut aussi induire chez l'autre l'obligation de trouver rapidement une solution.

### ...EST TROP INTERVENTIONNISTE ?

Si la personne écoutée partage une situation extrême ou un état émotionnel intense, l'envie d'offrir son soutien ou d'intervenir peut émerger. Dans de tels cas, il y a un risque de dépendance affective (désir de conserver la bienveillance), de découragement (« Mes problèmes sont insolubles », « Je ne m'en sortirai jamais ») ou encore de résistance (refus d'être pris en pitié).

## L'ÉCOUTE QUI FACILITE UNE MEILLEURE COMPRÉHENSION ...

L'autre se sent compris, accueilli, accepté, libre et suffisamment en sécurité pour dévoiler ce qu'il ressent vraiment. Cette attitude met la personne en confiance et peut l'amener à s'exprimer davantage puisqu'elle est écoutée sans préjugé (« Il me comprend vraiment », « Je suis importante à ses yeux »). Se sentant valorisée, la personne qui se confie peut se sentir plus en contrôle de sa vie et plus apte à se prendre en charge.



## EN CONCLUSION

Ces différentes attitudes ont chacune leurs qualités et leurs défauts. Cependant, seule L'ATTITUDE COMPRÉHENSIVE réunit tous les éléments d'un climat dans lequel la personne aidée peut se mobiliser, être actrice de son mieux-être et devenir autonome. Pourquoi ne pas commencer à la pratiquer avec vos proches dès maintenant ?

### Note importante

Si votre situation requiert plus que de l'écoute, n'hésitez pas à contacter l'info sociale au **811** ou les services de prévention du suicide au **1 866 APPELLE (277 3553)**

Visitez [lignedecoute.ca](http://lignedecoute.ca) pour en apprendre davantage