

DEFINITION DE L'ECOUTE CENTREE SUR LA PERSONNE ET SES ETATS DU MOI

1. Définition et but

L'Ecoute centrée sur la personne, et ses états du moi, est une écoute active spécifique.

Son but est de permettre à la personne écoutée de voir autrement son vécu ou sa recherche, de cheminer à son rythme, à la recherche de sa propre solution.

2. Les bases théoriques

Elle a pour base :

- a) Les attitudes fondamentales identifiées par Carl Rogers ¹
 - 1) la congruence
 - 2) la considération positive inconditionnelle
 - 3) la compréhension empathique
- b) Une approche de la personnalité tirée de l'Analyse Transactionnelle d'après Eric Berne ² ainsi que des outils A.T. pour analyser ce qui se passe entre les personnes concernées.

3. Le cadre

L'Ecoute centrée sur la personne peut être offerte soit dans des rencontres interpersonnelles, soit dans des rencontres de groupes. Le cadre dans lequel elle se déroule doit garantir la confidentialité, le respect inconditionnel de l'autre et le non-jugement.

4. Le contrat

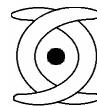
Le contrat dans l'écoute est déterminé par la personne écoutée. C'est elle qui choisit ce dont elle veut parler, comment et jusqu'où. Elle peut apporter toutes les dimensions de sa personne, y compris la dimension spirituelle. Elle sera accueillie dans le respect de son choix et de sa liberté.

Le contrat d'écoute est une offre valable en elle-même, si c'est ce que souhaite la personne. Elle est alors un encouragement actif à la verbalisation d'un vécu, ce qui permet à la personne écoutée de s'approprier autrement ce qui l'habite et favorise l'émergence d'une prise de conscience. Celui qui est écouté ainsi se sent reconnu et compris dans la totalité de sa personne.

En l'absence de contrat explicite, il peut être important dans toute relation de s'en tenir à une démarche d'écoute. Celle-ci est utile dans d'autres approches spécifiques : supervision, relation d'aide, accompagnement spirituel, guidance, etc.

¹ CARL ROGERS : **Le développement de la personne**, InterEditions, réédition 2005

² IAN STEWART, VANN JOINES : **Manuel d'Analyse transactionnelle**, InterEditions, réédition 2005



5. L'écouté

C'est l'écouté seul qui décide de quoi il va parler. Le fait de parler à partir de lui-même sans que l'écoutant n'interfère, permet à l'écouté de s'approprier autrement son propre vécu. En clarifiant ce qui se passe en lui, en particulier au niveau des sentiments, il prend conscience de son ressenti et peut décider en connaissance de cause le pas qu'il est appelé à faire, pour résoudre lui-même son problème ou pour le voir autrement et l'accepter.

6. Le rôle de l'écoutant

Loin d'être passive, distante, insipide, l'attitude de l'écoutant est active, libre et ouverte. S'il accepte de laisser momentanément de côté son propre système de référence pour entrer (empathie) dans la façon de penser, de voir, de sentir de l'écouté, c'est pour mieux accueillir l'autre dans le respect de ce qu'il est. Il se veut non-directif, évitant les conseils et les références à son expérience personnelle, à sa propre opinion et à ses valeurs. C'est donc la personne écoutée qui devient elle-même active à son propre sujet. Elle se prend en charge pour trouver son chemin particulier et décider de ce qui est bon pour elle afin de pouvoir l'exécuter avec le maximum de conviction et d'énergie.

7. Les qualités de l'écoutant

Les qualités requises pour être un écoutant "*centré sur la personne et non sur le problème*" sont l'acquisition et l'intégration des attitudes fondamentales de Carl Rogers, à savoir :

- 1) **la congruence** = l'authenticité, qui implique pour l'écoutant la connaissance de soi, la capacité d'en être conscient et de vivre l'expérience en toute lucidité;
- 2) **la considération positive inconditionnelle** qui induit une attitude fondamentale d'acceptation de l'autre tel qu'il est, sans condition. L'écoutant ne demande aucune gratification personnelle. Son attention n'est ni possessive, ni contrôlante.
- 3) **la compréhension empathique** qui consiste à sentir de l'intérieur ce que l'écouté communique de son monde personnel et unique, comme si son monde intérieur était celui de l'écoutant, sans jamais oublier le "comme si".

8. Le matériel

La personne tout entière, ce qu'elle communique aussi bien verbalement que non verbalement : attitude, comportement, expression du visage et du corps, sentiments, etc.

9. La technique

La reformulation-reflet : elle consiste à dire en d'autres termes, d'une manière explicite, plus concrète, plus précise ou plus imagée ce que l'écouté vient d'exprimer et ceci de façon à obtenir l'accord de l'écouté.

Des outils venant de l'Analyse Transactionnelle : ils sont à utiliser comme moyens de vérification et d'évaluation : les états du moi (structure et fonction), le triangle dramatique de Karpman, etc. Ils permettent de nommer avec plus de précision ce qui se passe dans l'entretien, tant du côté de l'écoutant que de l'écouté.

Myriam Rudaz

