



URSY

Tu m'entends, mais m'écoutes-tu?

Etre ouvert à l'autre, savoir écouter

A notre époque de communication tout azimut, que ce soit par l'informatique ou par les médias, il arrive à chacun de nous d'avoir la désagréable sensation de parler dans le vide, sans écoute, sans que personne ne prête une oreille attentive à nos propos, provoquant un sentiment de frustration et à la

longue un repli sur soi. Mais il nous arrive souvent aussi de ne pas être ouvert à l'autre, par manque de temps, d'intérêt ou encore, malgré notre bonne volonté, on peut avoir une sensation de malaise à son écoute. Ecouter cela s'apprend et nécessite une démarche d'apprentissage.

Contact: secrétariat romand - Tél. 022 346 49 12 - E-mail: info@akouo.ch - Site: www.akouo.ch



Pascale Galay et Christine Guillaume, animatrices de parcours en écoute

Il y a plusieurs concepts d'écoute active. Celui de l'Association romande Akouo - j'écoute en grec - se singularise par l'écoute centrée sur la personne et ses états du moi. Elle a été mise en place en 1995 par Myriam Rudaz, à Genève, où cette formation s'adressait d'abord aux catéchistes de l'Eglise catholique. Ressentant dans cette dernière des valeurs humanistes fortes, elle créa Akouo, afin d'ouvrir ce précepte au plus grand nombre, sans barrière de religion. Depuis, l'association a gagné toute la Suisse romande où des cours se sont ouverts, à Morges, La Tour-de-Peilz, Châtel-St-Denis, Ursy, pour en citer quelques-uns (voir le site). De nombreux intervenants dans le domaine de la santé, de l'instruction, des parents ou simplement des personnes ayant envie de s'ouvrir aux autres, ont déjà suivi cette formation qui se déroule en général au rythme de 10 séances de deux heures chacune, pour le premier parcours. Celui-ci est composé de matière théorique et de travail pratique, on y développe le côté écoute active, permettant de renvoyer tel un miroir ce que nous avons vu et entendu de notre interlocuteur, sans s'attacher à la problématique, avec compréhension et empathie. On ap-

prend à saisir ce que vit l'autre en se mettant à sa place, tout en sachant que nous n'y sommes pas. Un vrai moment d'écoute est un don de soi, on se met en stand-by, on est touché par ce que l'on entend mais sans se laisser submerger. Il s'agit d'un véritable apprentissage qui peut être complété par la suite par des rencontres permettant de mettre en pratique la théorie, en bénéficiant d'une supervision, offrant la possibilité d'aller plus loin et de développer la sen-

sibilité à entendre la demande. Vu la richesse de la théorie, après un premier parcours et l'acquisition d'expériences, on peut reprendre la formation de base. Là, on va découvrir d'autres éléments juste frôlés lors du premier cours. Toujours dans une vision humaniste d'ouverture à chacun, sans but lucratif, Akouo n'a pas modifié ses tarifs depuis 14 ans. La formation de base de 20 h coûte 210 francs et ce prix peut encore être discuté si besoin est.

Une soirée d'information aura lieu le mercredi 30 septembre, à 19 h 30, à l'institution «La Belle Etoile» à Châtel-St-Denis. Les cours organisés en novembre auront lieu à Ursy, salle Ste-Cécile, dans le bâtiment paroissial attenant à l'école, dès le mardi 10 novembre, tous les 15 jours de 19 h 30 à 21 h 45 et ceci jusqu'à Pâques 2010, et à Châtel-St-Denis à la «Belle Etoile» dès le mercredi 4 novembre de 9 h à 11 h 15.

A noter que l'association cherche une salle pour de futurs cours dans la région d'Oron, à raison d'une fois par semaine sur 5 mois, avec une surface minimum de 20 m², meublée de quelques chaises.

Participer à la soirée d'information ou prendre des renseignements n'engage à rien, il s'agit d'un chemin que l'on peut prendre ou quitter à tout instant.

Choisir d'offrir une oreille attentive, sans jugement ni conseil ou comparaison, dans notre société de plus en plus virtuelle, est un réel cadeau pour l'entourage mais aussi un enrichissement personnel.

Gil Colliard