



leMessenger

J.A. 1018 Châtel-Saint-Denis

Vendredi 25 septembre 2009

régionVeveyse

Le Messenger

3

FORMATION CHÂTEL-ST-DENIS

L'écoute active, ça s'apprend

L'association Akouo propose une formation à l'écoute dès le 4 novembre à Châtel-St-Denis. Le point avec l'Attalensoise Anne-Marie Burgy, responsable régionale.

Née à Genève en 1995, l'association Akouo s'attache à promouvoir l'écoute en Romandie. Elle propose un parcours de formation (dix fois deux heures) du 4 novembre au 20 janvier 2010 à Châtel-St-Denis, précédé d'une séance d'information qui se tiendra mercredi prochain (19 h 30) à la fondation châteloise la Belle Etoile. Eclairage avec l'Attalensoise Anne-Marie Burgy, responsable de la région Fribourg-Neuchâtel depuis l'automne dernier.

En quoi l'écoute s'apprend-elle?



Anne-Marie Burgy:

Tout le monde sait écouter, mais l'écoute naturelle induit une réaction. Quand une personne nous parle, on a déjà l'esprit ailleurs en préparant sa réponse ou en se remémorant une

expérience personnelle. La formation que nous proposons vise à se mettre totalement à l'écoute de l'autre sans réagir pendant un laps de temps spécifique.

A qui s'adressent les cours proposés par Akouo?

D'abord, il faut préciser que nous ne parlons pas de cours, mais de parcours de formation. Car il s'agit de tout un cheminement qui mêle théorie et pratique. Ce parcours s'adresse à tout un chacun. L'apprentissage de l'écoute active peut être aussi précieux dans le cadre privé que professionnel. C'est simplement un cadeau que l'on fait à l'autre.

Ce qui veut dire que la formation profite davantage à ceux qui ne la suivent pas...

C'est un peu ça! Et pourtant, les participants se rendent souvent compte que le parcours leur apprend aussi à mieux s'écouter eux-mêmes. Car il est important de savoir dire non ou de différer le moment où on est prêt à écouter l'autre. Cela mobilise de l'énergie et du temps, raison pour laquelle on doit se sentir parfaitement disponible. D'où le développement d'une meilleure écoute de soi.

Quelle est l'approche pratique de votre formation?

Des animateurs encadrent les participants qui prennent à la fois la place de l'écouter et de l'écouté. Mais ce n'est pas une mise en scène qui tient du jeu de rôle. Les personnes se parlent de manière naturelle en fonction de ce qu'elles désirent exprimer ou raconter. Pour préserver la confidentialité, les règles sont strictes: tout ce qui se dit dans la salle ne sort pas de la salle. Mais que l'on ne s'y méprenne pas: il s'agit bien d'un parcours

de formation et non d'un espace de parole ou d'une thérapie de groupe! On essaie d'ailleurs d'éviter les sujets trop intimes.

Quelles sont les bases de l'écoute active?

Notre association s'appuie essentiellement sur les fondements du psychologue américain Carl Rogers (1902-1987) qui défend une approche centrée sur la personne. L'attitude de l'écoute active comprend notamment le non-jugement, l'authenticité, l'acceptation inconditionnelle de l'autre, la confidentialité et l'empathie. Avec le postulat de base que toute personne a des ressources en elle qui lui permettent de trouver des réponses toute seule.

Se contenter d'écouter, n'est-ce pas contraire à l'interactivité propre au dialogue?

Non, c'est complémentaire. Si l'on prend le cas d'un patron d'entreprise, il peut dans un premier temps accueillir les paroles de son apprenti sans intervenir et reprendre par la suite son rôle de responsable en donnant des ordres ou des conseils. L'écoute active, c'est un moment spécifique et privilégié que l'on offre à l'autre en étant totalement centré sur lui.

*Propos recueillis
par Yves-Noël Grin*

■ Séance d'information mercredi à 19 h 30 à la Belle Etoile à Châtel-St-Denis.
Plus d'infos au 021 947 55 46