

L'Objectif

18 MÉLI-MÉLO

L'Objectif

page 11 du 25 octobre 2009

ÉCHO DU COMMERCE

ASSOCIATION ROMANDE AKOUO A FRIBOURG

Apprendre à écouter pour mieux aider

Depuis plus de 14 ans, cette association à but non lucratif œuvre pour une meilleure communication.

L'Association romande Akouo propose des formations à l'écoute centrée sur la personne depuis 1995. Une trentaine d'animateurs et formateurs œuvrent dans toute la Suisse romande et proposent des formations dans les cantons de Fribourg, Genève, Jura, Valais et Vaud.

Apprendre à écouter? Est-ce vraiment nécessaire? Ne suffit-il pas de prêter une oreille attentive à l'autre? Pas si simple que cela; selon l'Association romande Akouo («j'écoute», en grec). D'abord, parce que l'écoute n'est pas une attitude naturelle pour la plupart d'entre nous. Ce qui est naturel, c'est de réagir, de donner des conseils, de parler de sa propre expérience.

Ensuite, un des principes sur lesquels se base l'association Akouo, est la conviction que toute personne a des ressources suffisantes pour répondre elle-même à ses questionnements. Le rôle de l'écou-



Selon l'association Akouo, le rôle de la personne qui écoute consiste à aider celui que l'on écoute, à comprendre ce qu'il est en train de vivre.

tant consiste en une présence centrée sur la personne qui s'exprime, afin de l'aider à mieux comprendre ce qu'elle est en train de vivre, dans le non-jugement et l'acceptation inconditionnelle de sa personne, et ainsi l'accompagner dans son cheminement, lui permettant de voir sa problématique avec une plus grande conscience et de trouver elle-même des solutions.

Une démarche purement al-

truiste, d'apprendre à écouter, alors? «Pas uniquement, en même temps, cela m'a poussé à faire également un travail sur moi-même», certifie une participante. «J'ai appris à mieux m'écouter et me connaître.»

Association romande Akouo
Christine Pilet, Présidente
Impasse du Castel 13, 1700 Fribourg
026 481 28 57
www.akouo.ch