



formation

Pour une communication authentique

Ecoute centrée sur la personne et ses états du moi

Tu me parles, je ne t'écoute pas, profitant de ce que tu me dis pour parler de moi, ou pour te donner des conseils. Résultat: la communication est tronquée, nous ne nous comprenons pas...

Comment te faire le cadeau d'une écoute vraie, accueillante, authentique? A cette question que chacun se pose, les «Groupes d'écoute centrée sur la personne et ses états du moi», développés à Genève et dans d'autres cantons romands dans le cadre de la formation chrétienne de l'Eglise catholique, offrent une réponse en forme d'apprentissage.

Cette démarche originale mise sur pied par Myriam Rudaz, alors co-responsable au Centre catholique romand de formation permanente (CCRFP) et responsable laïque de la Pastorale familiale, est proposée à Genève et dans d'autres cantons romands par l'association «Akouo», un mot qui veut dire «J'écoute» en grec. Elle s'inspire des travaux de Carl Rogers et Eric Berne, deux spécialistes américains en sciences humaines. Cette écoute reprend pour l'écouter les mêmes attitudes fondamentales: l'authenticité (ou congruence), l'acceptation inconditionnelle de l'autre et l'empathie, que le psychologue Carl Rogers a décrites comme étant celles qui, dans la relation d'aide au sens large, favorisent, chez l'écouter, l'accès aux ressources latentes personnelles et en permettent l'expression.

L'écoute est une exigence

Le psychiatre et psychanalyste Eric Berne, pour sa part, a élaboré une théorie de la personnalité et de la communication appelée «Analyse Transactionnelle». Une des notions essentielles de cette approche est l'exploration de la personnalité avec la grille des états du moi, trois parties distinctes: le Parent, l'Adulte et l'Enfant. Un «état du moi» est un système cohérent de pensées, d'attitudes et de sentiments liés à différentes étapes du développement d'une personne. De ce point de vue, la communication entre deux personnes peut émaner de n'importe lequel de ces états du moi.

Dans l'apprentissage à l'écoute, utiliser cette grille d'observation et de compréhension s'avère utile pour nommer ce qui se passe. L'écoute centrée sur la personne et ses états du moi, en proposant un parcours d'apprentissage reliant théorie et pratique, prend au sérieux le fait que devenir un authentique écoutant est exigeant.

La bonne volonté ne suffit pas

La mise en pratique progressive permet une intégration dans toute la personne de concepts clairs favorisant un «savoir être» écoutant. Cela nécessite pour l'écouter qu'il change son comportement habituel, afin de se percevoir et de percevoir l'autre différemment. Cela implique aussi qu'il se connaisse lui-même, afin de pouvoir faire la différence entre ce qui vient de lui et ce qui appartient à

l'autre. Cela nécessite enfin de sa part un acte volontaire par lequel il décide de se centrer sur ce que l'autre communique de lui, non seulement par ses mots, mais aussi par le ton de sa voix, ses gestes, sa posture — voire même par son silence. Une telle attitude d'ouverture et d'accueil ne va pas de soi. Elle s'apprend. C'est pourquoi les groupes d'écoute centrée sur la personne, à côté d'une formation théorique de base, accordent une grande place à la pratique.

Lors de chacune des dix séances de deux heures qui composent le parcours, chaque participant aura la possibilité d'expérimenter concrètement cette écoute avec deux animateurs ou animatrices. Il va apprendre à écouter, non pas passivement, en se contentant de prêter une oreille attentive aux paroles de leur vis-à-vis. Cela veut-il dire alors que l'écouter alimente la conversation? Non plus.



«L'écouter ne pose pas de questions, explique Charlotte, animatrice. Il ne commente pas ce qu'il entend. Il reformule simplement en d'autres termes, d'une manière explicite, plus concrète, plus précise ou imagée, ce que l'écouter vient d'exprimer, de façon à obtenir l'accord de l'écouter.»

Aboutir à de vraies guérisons intérieures

Imaginons que la personne écoutée exprime sa crainte de parler en public. L'écouter reflètera cette crainte en d'autres termes. Il pourra dire par exemple:

– Tu te sens nerveux sous le regard des autres.

L'autre va alors préciser son sentiment:

– Non, ce n'est pas seulement le regard qui me fait peur, mais c'est ce qu'ils vont penser de moi, je me sens si nul.

L'écouter poursuivra:

– Tu as l'impression de n'avoir pas de valeur.

– Si, j'ai de la valeur, je le sais bien, mais... enfin... je n'ai pas fait de grandes études, alors...

– Tu regrettes de ne pas avoir étudié.

– C'est vrai, bien que parfois je me dise que les études ne sont pas tout dans la vie. Moi je suis un manuel, j'aime bricoler.

De fil en aiguille, la personne qui écoute reflète ainsi ce que l'autre lui donne à entendre, tandis que la personne écoutée commence à

voir son problème autrement et à trouver sa propre solution, en devenant active à son propre sujet et en se prenant en charge. Quoiqu'elle dise ou ne dise pas, elle se sent acceptée telle qu'elle est, à l'abri de tout jugement et de toute contrainte, libre d'avancer aussi loin qu'elle le désire sur ce chemin qui aboutit souvent à de vraies guérisons intérieures. Quant aux autres participants, ils observent sans intervenir, ce qui est pour eux une autre façon de se former à l'écoute.

Une clé pour comprendre

«C'est un chemin de libération et d'ouverture, confie Charlotte. Une clé pour se comprendre soi-même et pour comprendre les autres. Pour avancer.»

«Petit à petit, tu changes ton regard sur toi et les autres, renchérit Martine, une autre animatrice genevoise. Tu apprends l'acceptation inconditionnelle de l'autre et de toi-même. Tu deviens écoutant dans ta vie de tous les jours.»

Cela signifie-t-il que chaque participant, après sa formation, va passer son temps à écouter les autres? «Pas du tout, rassure Martine. On ne peut pas faire de l'écoute 24 heures sur 24, ce serait une illusion. Toute personne a besoin de pouvoir exprimer ce qu'elle pense et ressent. L'écoute est un outil précieux pour débloquer des situations de crises entre parents et enfants ou entre conjoints, par exemple. Mais aussi dans son travail, dans le cadre d'une responsabilité pastorale...»

La formation à l'écoute centrée sur la personne et sur ses états du moi s'adresse donc à tout le monde, même si les femmes sont en majorité. Pudeur masculine? Sans doute. Il serait souhaitable aussi que dans le cadre des Eglises, les personnes engagées développent cette capacité d'écoute qui manque tellement dans notre monde contemporain.

A bon entendeur...