Apprendre à être à l'écoute de l'autre

PRÉVERENGES

L'Association romande Akouo propose des «parcours» de formation qui favorisent une relation plus harmonieuse avec les autres. Rencontre.

Dans la discrétion du Parc de la Longeraie, Cristina Toinet. Hermann

«Quand je pratiquais en tant que pharmacienne, j'ai beaucoup écouté: je posais aussi beaucoup de questions pour bien comprendre la demande du client. Par contre, en tant qu'animatrice de l'Association romande Akouo (terme grec qui signifie «écoute»), je ne pose jamais de questions et ne donne jamais de conseils. C'est un don: je n'attends rien en retour. Je ne veux pas transformer la personne écoutée car je suis convaincue qu'elle a en elle le potentiel pour résoudre sa problématique.» C'est ainsi que Cristina Toinet, de Préverenges, explique son rôle d'animatrice – et bientôt de formatrice – d'Akouo. Association qui anime des parcours de formation en Suisse romande, notamment au Centre de Congrès de La Longeraie à Morges.

«Akouo a été fondée en 1995 par Myriam Rudaz, de Genève. Elle a développé un programme original qui permet à des adultes l'acquisition d'une attitude d'écoute centrée sur la personne et non sur ses problèmes, explique Cristina Toinet. L'écoute active consiste à se mettre en retrait, à être entièrement à l'écoute de ce que la personne exprime, non seulement par les mots mais aussi au travers de toute sa personne. Cette écoute implique d'être authentique, positive, empathique, empreinte d'aucune volonté de jugement et cela dans une totale confidentialité. Cette formation théorique et pratique est dispensée en groupes de sept à douze personnes.»

Les faits montrent que ce sont essentiellement des femmes (majoritairement âgées de 40 à 50 ans) qui suivent cette formation. «Sans doute parce que la femme est plus sensible à ce qu'elle vit, de ses sentiments. Elle essaie de développer certaines attitudes pour être plus proche des autres, pour établir une meilleure relation avec les gens qu'elle côtoie», postule Cristina Toinet.

Akouo est une association à but non lucratif. Soumises à une formation continue et supervisées, les animatrices sont des bénévoles qui ne perçoivent que des défraiements pour leurs frais effectifs. Cela met la formation (20 heures) à un prix abordable. G.H.

➤ **Plus de renseignements sur le site www.akouo.ch.**