



Depuis 1974, le lien entre les contemporains et les habitants

nouvelles

18 Novaire / Novembre 2009 / N° 337

28 **nouvelles** Onex | Bernex | Confignon | Plan-les-Ouates | Lancy

N° 337 | Septembre 2009

| Présentation de l'association romande Akouo

Ecouter, un art difficile qui peut s'apprendre



Charlotte Schaedler et Monica Saurma dans un moment d'écoute.

Selon Plutarque, le commencement de bien vivre, c'est de bien écouter. Ecouter est un art, et comme tous les arts, il s'apprend. Un savoir-faire utile aussi bien dans sa vie professionnelle que personnelle.

L'association romande Akouo (du grec «j'écoute») propose, depuis 1995, un apprentissage à l'écoute centrée sur la personne et ses états du moi. La formation s'appuie sur les travaux de Carl Rogers, éminent psychologue, et d'Eric Berne, fondateur de l'analyse transactionnelle.

«Rare sont les personnes qui nous écoutent vraiment, il existe peu de formation; pourtant l'écoute n'est pas spontanée mais s'apprend. Dans le quotidien, on réagit à ce que l'autre dit, rarement on lui laisse humblement la place, rarement on laisse son ressenti et son cadre de référence de côté. On a du mal à ne pas donner de conseils. Pourtant être à l'écoute, «juste» à l'écoute, permet aux autres de trouver leur propre solution, confie Charlotte Schaedler, animatrice. En se centrant sur ce que l'on voit sur l'autre, ce qu'il ressent, l'écouter crée une meilleure communication et une

relation de confiance, tout en garantissant un cadre de confidentialité.» Apprendre à écouter, c'est apprendre une autre façon de communiquer, voir l'autre d'une façon différente.

«Pendant le temps de l'écoute, il est important d'apprendre à changer son regard sur l'autre, ne pas émettre de jugements, et cesser de se comparer en mieux ou en moins bien. L'écoute avec empathie permet de voir l'autre comme quelqu'un de différent, d'unique dont le potentiel peut se développer jusqu'au dernier souffle, glisse Charlotte Schaedler. Il ne s'agit pas de nier le problème et de rester figé. Le temps d'écoute accordé permet à la personne écoutée de se dire en toute confiance et de cheminer ainsi à son rythme à la recherche de ce qui est bon pour elle. Ensuite, on se dit qu'elle est mon rôle, parent, docteur ou enseignant et l'on peut agir ou non.»

Deux exemples

«Suite à un parcours d'écoute dans le cadre de la santé, une oncologue m'a confié s'être rendu compte que depuis qu'elle a suivi la formation, les consultations sont plus courtes et de meilleure qualité. L'écoute de ce que le patient ressent, vit à l'intérieur, permet un meilleur contact basé sur la confiance et améliore ainsi la relation médecin-patient», confie Charlotte Schaedler.

Monica Saurma, également animatrice, spécialisée dans la relation pa-

rents-enfants nous glisse une autre expérience: «Une mère de famille qui avait des problèmes avec son adolescent, suite à cette formation a décidé de prendre du temps pour écouter son enfant. Elle a été très surprise du changement de relation qui en a découlé. C'est la première fois que son adolescent s'est assis sur son lit et lui a parlé pendant trois heures...»

La formation

Les parcours d'apprentissage à l'écoute, proposés dans divers lieux du canton et de la Suisse romande, durent vingt heures et coûtent 210 francs. Une séance d'information a lieu le mardi 15 septembre à 20 h au chemin du Coin-de-Terre 4 dans les locaux de l'association (carrefour du Bouchet).

En apprenant l'écoute, on apprend aussi à s'écouter et à être empathique avec soi, cela augmente notre confiance en nous et notre bien-être général.

L'écoute est un cadeau que l'on se fait et que l'on offre...

David Chenix

Pour plus de renseignements:

Eléonore Yanez
Secrétariat Akouo -GE
Chemin du Coin-de-Terre 4
1219 Le Lignon
Tél. 079 704 90 51
Courriel: ge.secretariat@akouo.ch
www.akouo.ch

