

A portrait of a man with a beard and short hair, smiling, wearing a dark shirt. The background of the portrait is a gradient from blue on the left to orange on the right.

# FREEDOM

Le chemin vers SA liberté intérieure

## Programme FREEDOM avec Robert Savoie

L'écoute d'accompagnement

**Centre du mieux-être Robert Savoie**

CP 2311, Succ Angers  
Gatineau QC J8M 1W1  
(819) 617-0664  
[www.robertsavoie.com](http://www.robertsavoie.com)

Tous droits réservés.

Aucune partie du présent document ne peut être adaptée ou reproduite par quelque moyen mécanique, photographique ou électronique que ce soit, ni être enregistrée ou introduite dans un système document électronique, diffusée ou copiée à des fins d'utilisation publique ou privée sans l'autorisation écrite du Centre du mieux-être Robert Savoie.



## **1-L'écoute d'accompagnement :**

### **La définition d'une véritable écoute :**

Écouter c'est prendre le temps, par une présence attentive et chaleureuse, d'accueillir l'autre et de lui manifester une acceptation totale de ce qu'il est, en laissant de côté ses propres préoccupations.

- **Lorsque je reçois une véritable écoute, je sens :**
  - Que mes problèmes, mon vécu, mes difficultés sont la seule chose qui occupe l'attention de la personne qui écoute.
  - Ce que je dis est, dans l'ici et maintenant de la relation, ce qu'il y a de plus important pour celui qui l'écoute.
  - Que l'intérêt que je perçois tient surtout au fait que je sais, sans aucun doute, que je suis aimé et accepté tel que je suis.
- **Quand le besoin d'être écouté est entendu, les autres besoins sont aussi comblés :**  
J'expérimente :
  - L'amour
  - L'acceptation dans sa différence (besoin de se créer)
  - La valorisation (sentiment d'avoir de la valeur)
  - La visibilité et la reconnaissance (être vu et reconnu)
  - La sécurité
  - Le sentiment d'être soi-même (se créer)
- **Le manque d'écoute conduit dans la souffrance du rejet**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 2-Les exigences :

On sait que dans la vie relationnelle, plus la personne est importante pour soi, plus il est exigeant de l'accompagner dans une écoute respectueuse.

Le lien affectif qui nous unit devient un obstacle à l'écoute d'accompagnement.

**Cela demande :**

- Un effort d'attention (mettre ses problèmes de côté)
- De la concentration (ne pas répondre au téléphone, porte, etc.)
- Donner toute l'attention à l'autre (se mettre entre parenthèses)
- D'abandonner ses jugements, ses préjugés, ses valeurs
- Renoncer pour un temps à répondre et à s'emparer de ce que l'autre dit pour placer son propre avis
- D'accepter de se taire, de faire taire sa réaction.
- Savoir entendre un désir, une demande, une insatisfaction sans être tenu de le satisfaire
- Entendre un problème sans croire devoir trouver une solution
- Mettre de l'importance sur le vécu, la vie affective, plus que sur l'histoire
- Se laisser toucher dans ses propres affaires en gardant la maîtrise, pour ne pas envahir l'autre
- Détecter et discerner le contenant du contenu

[illegible]

### 3-Les écueils :

Ci-dessous sont les écueils que vous pouvez avoir quand vous êtes près de l'autre, en intimité.

Ce sont des écueils à surveiller, à maîtriser, à retenir. On doit en prendre conscience.

Il est humain de les avoir. Vous n'avez pas de pouvoir quand ils arrivent. Par contre, vous avez du pouvoir sur ce que vous allez faire avec quand vous en prenez conscience.

|                     |                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. L'interprétation | Consiste à expliquer de façon personnelle votre propre perception (c'est prendre un pouvoir sur l'autre)                                                                                                                            |
| 2. Faire semblant   | Absence dans la présence. Faire semblant d'être là, d'être intéressé                                                                                                                                                                |
| 3. Devancer         | Couper l'autre, savoir ce qu'il veut dire et l'amener là avant qu'il ne le dise. C'est de la castration.                                                                                                                            |
| 4. Déduire          | Vous écoutez et votre rationnel va tout de suite conclure. C'est castrer pour pouvoir parler.                                                                                                                                       |
| 5. Ramener à soi    | Être déclenché par l'autre et ne pas être capable de vous maîtriser dans votre élan.<br>C'est envahir le territoire de l'autre. C'est de la castration.                                                                             |
| 6. Enquêter         | Aller chercher de l'information pour satisfaire votre rationnel en questionnant. L'enquête met l'accent sur les faits.                                                                                                              |
| 7. Grossir          | Dramatiser, rajouter, amplifier la réalité de l'autre.<br>Peut amener le sentiment de ne pas être justement perçu.                                                                                                                  |
| 8. Banaliser        | C'est enlever de l'importance, c'est rendre commun, ordinaire.<br>Cela a pour effet d'invalider et d'enlever l'importance du vécu                                                                                                   |
| 9. Moraliser        | C'est généraliser le vécu par une croyance, un dicton, etc.<br>Cela a pour effet de diluer l'importance que l'on se donne.                                                                                                          |
| 10. Critiquer       | Juger du bien ou du mal. C'est évaluer le positif et le négatif.<br>C'est évaluer, c'est se dominer.<br>C'est faire sentir l'autre petit. C'est dévaloriser.                                                                        |
| 11. Conseiller      | Le conseil parle de soi (une interprétation), c'est maintenir l'autre dans la dépendance. C'est prendre du pouvoir sur l'autre et cela retarde la prise en charge.<br>Donne son avis sur ce qui convient de faire : recommandation. |

#### 4-conclusion :

Pour accompagner quelqu'un, vous n'avez pas besoin d'insister sur les détails, sinon vous devenez des inspecteurs, ou des détectives, ce qui n'est pas aidant.

Il n'est pas de mise de solutionner, sinon c'est de la prise en charge. Cela peut suggérer à l'autre que l'on n'a pas confiance en lui (elle).

Il n'est pas de mise non plus d'apporter une comparaison, car vous éloignez la personne de son histoire pour aller dans celle de l'autre.

Les commentaires d'évaluation comme :

« ce n'est pas grave »

« c'est terrible »

« ce n'est pas possible »

« je ne peux pas y croire »

sont des jugements qui signifient une évaluation de ce que l'autre me dit, ce qui n'est pas aidant non plus.

[illegible]

## 6-Réflexion écrite :

1. Quels sont les écueils qui te sont les plus familiers ?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

2. Dans les exigences pour une écoute d'accompagnement, à quoi dois-tu faire attention ?

[illegible]

## **B / Le contenant et le contenu :**

### **1-Le contenant :**

Au niveau du contenant, la non directivité est un leurre car cela suppose de laisser faire, ce qui crée de l'insécurité.

Pour sécuriser une personne, le contenant doit toujours être directif et clair.

- Ex. le cours : Chacun arrive à l'heure qui lui plait
- La nature : Le printemps arrive quand il veut
- Le corps : Si j'élimine avant de digérer, il y a un problème

Partout où il y a de la vie, il y a une structure, un contenant, une direction, une directivité.

\*Cela fait partie de la vie. Ex. un verre d'eau, un lac, l'océan, une maison.

#### **Les différents contenants**

|                   |                  |
|-------------------|------------------|
| Les ententes      | Les exigences    |
| Les consignes     | Le programme     |
| Les structures    | L'espace         |
| Les méthodes      | Le temps         |
| Les règles du jeu | Un verre d'eau   |
| Les limites       | Un pot de fleurs |

Sans le contenant, il n'y a pas d'éducation, ni de pédagogie.

Ce n'est qu'à l'intérieur d'un cadre solide que l'on peut vivre une non directivité saine.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 2-Le contenu :

1. C'est toute la partie subjective qui est déclenchée par le contenant.
2. C'est le sentiment, le vécu, l'émotion.
3. C'est cette partie qui nourrit l'être, qui le marque.
4. C'est cette partie qui a le plus besoin d'être écoutée (et non les faits, l'histoire, l'événement qui sont des éléments du contenant).

➤ **Le problème est le contenant**

➤ **Le vécu face au problème est le contenu**

### 3-Le contenant et le contenu :

- La directivité dans le contenant, c'est poser ses limites sans s'imposer ou s'opposer.
- Poser ses limites : c'est l'aptitude à se reconnaître, à s'aimer et à s'affirmer.
- Être sur de soi, avoir confiance en soi.
- Un contenant doit être à structure ouverte.

[illegible]

-L'écoute d'accompagnement-

|                                                                   | Contenant | Contenu |
|-------------------------------------------------------------------|-----------|---------|
| Je vous demande 50\$ pour une rencontre individuelle              |           |         |
| Vous ne pouvez payer que 30\$                                     |           |         |
| Je vous donne la consigne de vous étendre au sol                  |           |         |
| Vous voulez rester assis (e) sur votre coussin                    |           |         |
| Vous me verbalisez que vous ne vous sentez pas respecté(e)        |           |         |
| Vous vous absentez d'une rencontre                                |           |         |
| Vous oubliez de faire votre travail d'écriture                    |           |         |
| Vous arrivez en pleurant, vous êtes inquiet et bouleversé         |           |         |
| Vous demandez de terminer plus tôt                                |           |         |
| Votre ami vous appelle, il est enragé d'avoir perdu sa job        |           |         |
| Il vous appelle plusieurs fois par jour pour vous en parler       |           |         |
| Vous me dites que vos journées de cours vous bouleversent         |           |         |
| Vous me partagez votre désir de laisser, vous êtes tourmenté(e)   |           |         |
| Vous voulez être remboursé(e)                                     |           |         |
| Vous vous plaignez que c'est trop cher                            |           |         |
| Vous pleurez, vous êtes angoissé(e) par l'argent                  |           |         |
| Votre ami(e) arrive une demi-heure en retard au rendez-vous       |           |         |
| Vous ne vous sentez pas important(e), vous avez le goût de bouder |           |         |
| Vous manifestez votre déception                                   |           |         |
| Il (elle) explique son retard, l'autobus, le trafic...            |           |         |
| Il (elle) est peiné(e) et s'excuse                                |           |         |
| Votre conjoint(e) vous trompe                                     |           |         |
| Vous êtes troublé(e), blessé(e) et en colère                      |           |         |
| Par vengeance, vous faites sauter sa carte de crédit              |           |         |
| Vous allez dormir dans la chambre d'invités                       |           |         |
| Il (elle) vous exprime sa honte et son regret                     |           |         |
| Il (elle) désire reprendre sa fidélité                            |           |         |
| Il (elle) se sent coupable                                        |           |         |
| Vous lui en voulez, vous êtes méfiant(e)                          |           |         |
| Vous allez en thérapie                                            |           |         |

#### **4-Réflexion écrite :**

1. Dans ta vie, de quel type es-tu ? contenant ou contenu ?

---

---

---

---

---

---

---

2. Comment vois-tu le fait d'accorder de l'importance à l'autre élément ?

---

---

---

---

---

---

---

3. Quel impact (ou quelle différence) vois-tu que cela apportera dans ta vie?

---

---

---

---

---

---

---

## 5-Conclusion :

Si je mets de la non directivité dans le contenant, je me perds.

Si je mets de la directivité dans le contenu, je perds la relation, je fais de la prise en charge.

Il est essentiel de savoir différencier le contenant du contenu (le contenant est directif, le contenu est non directif).

Cela permet de se déculpabiliser pour exister et de savoir quand intervenir.

Ce discernement donne du pouvoir à l'affirmation de soi.

En même temps le discernement donne du pouvoir au silence, au fait de se retenir, et à l'importance de développer le respect. Il donne le droit aux différences et à la sensibilité.

- **Le contenu = silence, écoute**
- **Le contenant = expression de ses limites**

[illegible]

## **C/ Objectifs de la deuxième partie du webinaire zoom :**

1. Traverser la culpabilité d'exister dans vos limites et vos besoins.
2. Se donner une force intérieure pour vous affirmer et vous assumer.
3. Apprendre à se taire, à se retenir.
4. Maîtriser ses écueils.
5. Permettre de placer la directivité et la non directivité au bon endroit.

### **1-L'écoute d'accompagnement :**

1. Dans une attitude d'ouverture; pour amener l'autre à aller plus loin.
2. Attitude chaleureuse et respectueuse.
3. Disponibilité.
4. Posture du corps.
5. Présence.
6. Non jugement.
7. Silence invitant.

#### **➤ Rester à l'écoute de soi, tout en étant présent pour l'autre**

Une écoute d'accompagnement de 10 minutes suivie de 2 minutes de feed-back :

Exemples de ce qu'est un feed-back :

T'entendre m'a touché...

J'ai aimé t'écouter...

Je suis sensible à ce que tu as vécu...

Ce n'est pas donner des conseils, ni de trouver des solutions, ou d'émettre une opinion.

C'est partager son vécu pendant l'écoute.

---

---

---

---

---

## 2-Réflexion écrite :

1. Comment t'es-tu senti dans cette écoute d'accompagnement ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Qu'as-tu le plus apprécié chez ton écoutant?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

3. Qu'est-ce qui t'a accroché, nuit ou dérangé?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

4. Comment te sens-tu maintenant?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## **Autant qu'écouter**

1. Comment t'es-tu senti dans cette expérience d'écoute d'accompagnement?

---

---

---

---

---

---

---

2. Quels sont les écueils auxquels tu as eu à faire face?

---

---

---

---

---

---

---

3. Qu'est-ce que tu as aimé dans ton attitude ?

---

---

---

---

---

---

---

### 3-Conclusion :

L'écoute d'accompagnement se développe, se cultive.

Tout d'abord, accueillir ses écueils sans honte et sans culpabilité. Nous avons reçu peu d'écoute d'accompagnement.

Être conscient de ses faiblesses, avoir le désir profond de les maîtriser, surtout avec nos proches.

Prendre le temps d'écouter, c'est s'attarder à notre attitude, notre façon d'être et notre disponibilité à l'autre.

L'écoute est une preuve d'amour, un geste de bonté envers l'autre.

Dans l'écoute, plusieurs besoins sont comblés tels que le besoin d'être vu, entendu, respecté, aimé et celui d'avoir de la valeur.

[illegible]

#### 4-Travail d'écriture :

1. Quel a été ton vécu suite au webinaire zoom ?

[illegible]

2. Concernant le contenant et le contenu :

Peux-tu identifier avec qui tu as de la difficulté à discerner le contenant, le contenu ?

[illegible]

-L'écoute d'accompagnement-

3. Quand tu expérimentes la clarté du contenant et du contenu, quelle est ton expérience et comment cela t'enrichit-il ?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

4. Expérimente une écoute d'accompagnement et partage ton expérience relationnelle, tes forces, tes écueils, quel est l'impact... ?

[illegible]

5. Qu'as-tu appris sur toi-même suite à ton travail d'écriture ?

[illegible]