

FREEDOM

Le chemin vers SA liberté intérieure
Cohorte 1 - 2^e Année



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

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.

L'écoute d'accompagnement

Traverser la culpabilité d'exister dans vos limites et vos besoins. Se donner une force intérieure pour vous affirmer et vous assumer.

Apprendre à se taire, à se retenir permet de placer le moyen d'écoute d'accompagnement. Permet à l'autre de sortir de l'isolement. Cela s'apprend et vous avez maintenant la connaissance de soi pour une écoute d'accompagnement.

Objectifs de la première partie du webinar zoom :

1. Démystifier l'écoute d'accompagnement.
2. Connaître les exigences d'une bonne écoute..
3. Identifier vos écueils dans l'écoute d'accompagnement.
4. Différencier le contenant et le contenu.
5. Permettre de développer votre discernement.

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.

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.
- Que 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**

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]

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. 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. Peut amener le sentiment de ne pas être justement perçu.
8. Banaliser	C'est enlever de l'importance, c'est rendre commun, ordinaire. Cela a pour effet d'invalidier et d'enlever l'importance du vécu
9. Moraliser	C'est généraliser le vécu par une croyance, un dicton, etc. 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. C'est évaluer, c'est se dominer. 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. Donne son avis sur ce qui convient de faire : recommandation.

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.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on its right side, suggesting it's resting on a surface.

Réflexion écrite

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

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

Le contenant et le contenu

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 plaît
- 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.

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**

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.

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

	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		

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?

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]

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.

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.

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 ?

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.

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

Travail d'écriture

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

2. Concernant le contenant et le contenu :

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

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

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

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