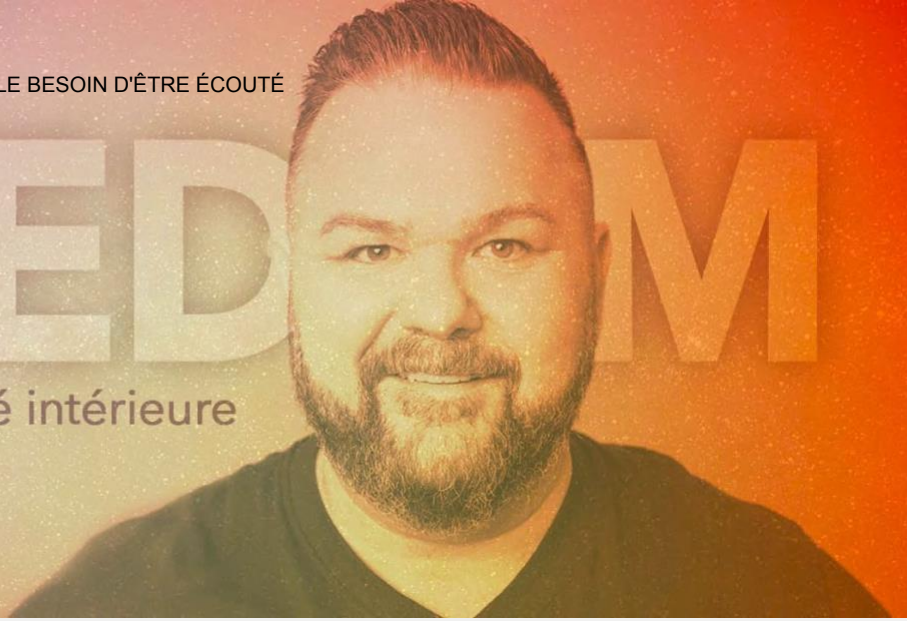


LE BESOIN D'ÊTRE ÉCOUTÉ

FREEDOM

Le chemin vers SA liberté intérieure



Programme FREEDOM avec Robert Savoie

LE BESOIN D'ÊTRE ÉCOUTÉ

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.

Nourrir le besoin « ESSENTIEL » d'être entendu

Il est crucial de **prendre conscience de l'impact de l'écoute** de tous tes besoins fondamentaux pour découvrir les différentes façons à travers lesquelles tu as vécu la souffrance du manque. Il a y eu un impact affectif et cela t'empêche de vivre tes rêves.

Nous allons te donner les stratégies pour **reconstruire ton besoin d'être entendu, d'être écouté** et aussi pour **mieux écouter l'autre**.

LES OBJECTIFS DE NOTRE PREMIÈRE PARTIE

- Prendre conscience de l'impact de l'écoute sur les besoins fondamentaux.
- Découvrir les différentes façons à travers desquelles tu as vécu la souffrance du manque d'écoute.
- Conscientiser les conséquences du manque d'écoute dans ta vie d'adulte.

NOTE : _____

EXPOSÉ SUR L'IMPORTANCE DU BESOIN D'ÉCOUTE

1. L'importance du besoin d'écoute

➤ **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 vue et reconnue)
- ✓ La sécurité
- ✓ Le sentiment d'être soi-même (se créer)

➤ **Le manque d'écoute conduit dans la souffrance du rejet**

Le rejet est la souffrance de fond chez l'être humain

(Nous avons tous cette souffrance en nous qui nous fait vivre des malaises intérieurs)

NOTE : _____

2. Les formes d'écoute rejetantes

Quand on parle du manque d'écoute on veut dire que l'autre personne n'est pas là pour nous.

Cocher celles qui vous rejoignent:

- **Le ridicule:**

Exemple: émettre une opinion étant jeune et faire rire de soi, se faire dire qu'est-ce que tu connais....

Sentiments: la honte, l'humiliation, la non-importance, la souffrance du rejet, l'abandon

NOTE : _____

- **Le commérage:**

Exemple: une confidence dévoilée

Sentiments de trahison, de honte et d'humiliation, sentiment de rejet, l'abandon

NOTE : _____

- **L'absence dans la présence:**

Exemple: tu parles à ta mère de quelque chose et elle te répond aller jouer dehors, ou quelque chose hors contexte

Sentiments de non-importance, de vide, de rejet, l'abandon

NOTE : _____

- **Les réponses automatiques:**

Exemple: Oui, oui, Ha Ha, tantôt.....

Sentiments de non-importance, de vide, de déranger, de ne pas exister, de rejet, l'abandon

NOTE : _____

- **La banalisation**

Exemple: tu te fais mal et on te répond ce n'est pas grave, ça fait plus mal, tu pleures pour rien; tu as une peine d'amour à 15 ans, l'on te dit ce n'est pas grave à cette âge-là; tu es excité, content et on te répond calme-toi, ce n'est pas si extraordinaire....

Sentiments d'être de trop, de non-importance, de déranger, de rejet, l'abandon

NOTE : _____

- **L'indifférence, l'ignorance**

Exemple: la personne regarde ailleurs

Sentiments de solitude, de vide, de rejet, l'abandon

NOTE : _____

- **Le silence**

Exemple: tu poses une question et il n'y a pas de réponse

Sentiments de n'être rien, d'être stupide, de ridicule, de vide, de rejet, l'abandon

NOTE : _____

- **La comparaison**

Exemple: je connais quelqu'un pour qui c'est bien pire

Sentiments de non-importance, non-aimable, de ridicule, de vide, de rejet, d'abandon

NOTE : _____

La rationalisation, le raisonnement, la démonstration par la logique, trouver des solutions

4. Les comportements défensifs de cette souffrance qui provient des formes d'écoute rejetantes:

NOTE :

1. Dans l'exposé précédent, vous vous êtes vu(e)s dans les différents exemples. Alors

-
- 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.

-
- 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 the right side, suggesting it's resting on a surface.

- NOTE :**

2. La responsabilité de son besoin d'écoute

Il n'y a que deux possibilités: l'irresponsabilité ou la responsabilité

- **Être irresponsable de mon besoin d'être écouté, c'est:**
 - Blâmer l'autre dans sa façon d'écouter
 - Critiquer sa manière d'écouter
 - Invalider son attitude
 - Le culpabiliser dans sa façon d'écouter
 - Boudier pour culpabiliser l'autre
 - Attendre qu'il devine
 - S'isoler pour punir l'autre
 - Le tenir responsable de son malaise

NOTE :

3. Être responsable de son besoin d'être écouté, c'est:

- Accepter ses propres comportements défensifs, la souffrance, les conséquences du manque d'écoute ainsi que les comportements défensifs de l'autre. Il faut composer avec ce que l'autre est (l'insécurité, la non-confiance, la méfiance, ainsi que toutes les peurs qui peuvent être présentes).
- Ne pas vivre dans le regret du passé car il nous empêche d'avance.
Exemple: Je ne peux pas lui en parler car je sais qu'il ne m'écouterà pas, il ne m'écoute jamais.
- Chercher en soi-même plutôt que dans les autres les façons de se guérir de la souffrance du manque et de combler son besoin d'écoute.
- Essayer de se transformer plutôt que d'essayer de changer l'autre pour qu'il comble notre besoin d'être écouté.
- Refuser de laisser aux autres personnes qui nous entourent le pouvoir de nous rendre responsable de leur manque d'écoute.

NOTE : _____

4. Les mécanismes de protection pour combler mon besoin d'être écouté

Il est bien évident que l'autre personne doit vouloir et/ou avoir un minimum d'implication

- Être conscient de ma fragilité face au besoin d'être écouté et de ma façon de me défendre face à ce besoin
- Faire un travail d'introspection avec soi d'abord, ce qui veut dire identifier mon malaise, mes sentiments reliés au malaise ainsi que mon besoin en manque
- Dire à l'autre mon besoin d'être écouté et vérifier s'il est ouvert à m'écouter
- Choisir ensemble un endroit et un temps propice à une écoute d'accompagnement
- Faire une place à mes peurs présentes avant de commencer à parler du sujet qui me préoccuper
- Être vigilant de ne pas perdre de vue mes peurs ou mes émotions pour ne pas devenir défensif
- Demander d'être écouté sans être interrompu pour ensuite écouter le feed-back de l'autre (sans commentaire, sans solution, sans comparaison)
- Être ouvert à entendre ce que l'autre à me dire
- Donne mon feed-back
- Ne pas avoir d'attente que tout va être réglé parce que nous en avons parlé une fois
- Être persévérant, ne pas me lâcher, en reparler, recommencer et ne pas me décourager. Sensibiliser de nouveau l'autre à mon besoin
- Être conscient que souvent mon conjoint ne suffit pas, qu'il n'est pas toujours outillé pour m'écouter, surtout s'il est concerné. Alors, choisir d'aller vers une personne qui peut m'aider.

RÉFLEXION ÉCRITE

- En regardant les différents mécanismes de protection, quels sont les mécanismes de protection que je n'utilise pas, qui m'amènent à l'impasse et à l'insatisfaction dans mon besoin d'écoute. Prendre une situation récente et importante pour moi qui se passe présentement dans ma vie.

NOTE : _____

- Comment se fait-il que je ne pense pas à ces mécanismes ou que je n'arrive pas à les utiliser? Nommez les peurs, les croyances, les sentiments (orgueil, humiliation, honte, etc.) la rationalisation, la banalisation, l'habitude de s'arranger seul, etc. Quel est mon blocage?

NOTE : _____

- Choisis parmi les mécanismes de protection ceux qui te permettraient de combler ton besoin d'écoute dans cette relation tout en permettant aussi à l'autre d'exister.

NOTE : _____

NOTE :

ÉCOUTE-MOI

Écoute-moi, s'il te plaît, j'ai besoin de parler
Accorde-moi seulement quelques instants
Accepte ce que je vis, ce que je sens,
Sans réticence, sans jugement.

Écoute-moi, s'il te plaît, j'ai besoin de parler
Ne me bombarde pas de conseils et d'idées
Ne te crois pas obligé de régler mes difficultés
Manquerais-tu de confiance en mes capacités?

Écoute-moi, s'il te plaît, j'ai besoin de parler
N'essaie pas de me distraire ou de m'amuser
Je croirais que tu ne comprends pas
L'importance de ce que je vis en moi

Écoute-moi, s'il te plaît, j'ai besoin de parler
Surtout, ne me juge pas, ne me blâme pas
Voudrais-tu que ta moralité
Me fasse crouler de culpabilité?

Écoute-moi, s'il te plaît, j'ai besoin de parler
Ne te crois pas non plus obligé d'approuver
Si j'ai besoin de me raconter
C'est simplement pour être libéré

Écoute-moi, s'il te plaît, j'ai besoin de parler
N'interprète pas et n'essaie pas d'analyser
Je me sentirais incompris et manipulé
Et je ne pourrais plus rien te communiquer

Écoute-moi, s'il te plaît, j'ai besoin de parler
Ne m'interromps pas pour me questionner
N'essaie pas de forcer mon domaine caché
Je sais jusqu'où je peux et veux aller

Écoute-moi, s'il te plaît, j'ai besoin de parler
Respecte les silences qui me font cheminer
Garde-toi bien de les briser
C'est par eux bien souvent que je suis éclairé

Alors maintenant que tu m'as bien écouté
Je t'en prie, tu peux parler
Avec tendresse et disponibilité
À mon tour, je t'écouterai

Jacques Salomé

TRAVAIL D'ÉCRITURE

LE BESOIN D'ÊTRE ÉCOUTÉ

1. Quel est ton vécu de la journée?

NOTE : _____

2. Suite à la lecture du texte de Jacques Salomé, quelle est la phrase qui résonne le plus au fond de toi et pourquoi?

NOTE : _____

3. Par un exemple précis, parle-moi de:

- Ta capacité à être conscient de ton besoin d'être écouté
- Ta capacité à t'occuper de ton besoin
- Des peurs, ou des croyances présentes qui peuvent t'empêcher de prendre soin de ton besoin et fais le lien avec ton histoire de vie.

NOTE : _____

4. Quels moyens peut-tu mettre en place pour te donner l'écoute dont tu as besoin?

NOTE : _____

5. Suite à ce travail d'écriture, qu'as-tu appris sur toi?

NOTE : _____
