

Affirmer sa responsabilité face à son besoin d'écoute

Prendre en charge son besoin d'être écouté implique : Reconnaître et accepter ses propres réactions défensives , la douleur et les répercussions liées à un déficit d'écoute, tout en comprenant et en acceptant les comportements défensifs d'autrui, y compris leurs insécurités manque de confiance et craintes sous-jacentes.

Se libérer du poids du regret lié au passé, qui constitue un obstacle à notre progression.

Se défaire de l'idée préconçue que l'effort de communication sera vain, basée sur des expériences passées négatives.

Orienter la quête de solutions et de guérison intérieure vers soi-même, au lieu de la dépendance envers autrui pour répondre à son besoin d'écoute.

S'engager dans un processus de transformation personnelle plutôt que de chercher à modifier l'autre pour satisfaire ce besoin.

Refuser d'attribuer à d'autres le contrôle ou la responsabilité de notre propre satisfaction en matière d'écoute, affirmant ainsi notre autonomie émotionnelle.

Exemple pratique : Imaginons une situation où Marie se sent négligée par son partenaire , Jean, qui semble souvent distrait et peu réceptif lorsqu'elle partage ses sentiments ou ses soucis.

Plutôt que de nourrir de la rancœur ou d'attendre passivement que Jean change son comportement, Marie décide d'adopter une approche responsable. Elle réfléchit d'abord à ses propres attentes en matière d'écoute et examine si elles sont clairement communiquées et réalistes.

Reconnaissant sa tendance à parler à des moments où Jean est préoccupé ou fatigué, elle choisit un moment calme pour exprimer ses besoins, expliquant clairement pourquoi être écoutée est important pour elle et suggérant des façons concrètes d'améliorer leur communication, comme dédier un moment spécifique de leur journée à l'échange et à l'écoute active.

Par cette initiative , Marie ne se contente pas d'attendre passivement un changement chez Jean, mais prend activement part à la création d'un environnement propice à une écoute mutuelle, démontrant ainsi sa responsabilité dans la satisfaction de son besoin d'être écoutée.

En embrassant pleinement ces principes , on cultive une autonomie affective et une maturité relationnelle qui nous permettent de naviguer les défis de la communication et de l'écoute avec plus de résilience et d'efficacité.

Belle et douce écoute les amours ❤️

Robert Savoie présent et engagé