



FICHE RESSOURCE N° 3



L'écoute

Faire preuve d'une écoute de qualité pour une autre personne va vous apporter davantage de compréhension, d'attention, de concentration, de mémorisation et d'affection.

Quelques pistes pour une bonne écoute en fraternité (ou ailleurs)

- ↳ Créer un rapport de confiance, chercher à comprendre l'autre, s'intéresser à lui.
- ↳ Écouter attentivement l'autre sans l'interrompre, ni interpréter ou juger ce qu'il dit.
- ↳ Dans un premier temps se taire.
- ↳ Laisser la place au silence, patienter, laisser du temps à l'autre, qui livrera peut-être alors quelque chose de très important et difficile à évoquer.
- ↳ Accueillir les émotions, le ressenti de l'autre, ne pas en avoir peur. Un sentiment exprimé s'apaise.

Quelques écueils à éviter

- ↳ Couper la parole.
- ↳ Trop parler (pour ne rien dire, et même si l'on a quelque chose de formidable à dire). Attendre son tour.
- ↳ Avoir peur de ce qui pourrait remettre en cause notre propre façon de penser.
- ↳ Intervenir dans le discours de l'autre : question, jugement de valeur, conseil, commentaire...
- ↳ Rectifier les erreurs. Si c'est nécessaire (par exemple si la personne a peu de notions de catéchisme et qu'il semble nécessaire de l'éclairer) cela peut se faire à la fin et de manière très fraternelle.
- ↳ Raconter ses propres malheurs en écho au malheur de la personne écoutée (« c'est comme moi..., « moi c'était encore pire... »). Écouter jusqu'au bout sans interrompre. Si je pense que je peux aider cette personne par le similaire de mon vécu, attendre le moment propice et respecter si elle ne veut pas m'entendre.
- ↳ Faire preuve de curiosité inutile, en posant trop de questions.
- ↳ Vouloir trouver la solution, donner des conseils. La personne a peut-être juste besoin de dire sa difficulté ou exposer son problème. Une bonne écoute attentive suffira souvent.
- ↳ Exprimer son point de vue sans accueillir celui de l'autre. Éventuellement, je peux présenter mon avis lorsque j'aurai résumé avec succès celui de l'autre personne.

BONNE ÉCOUTE À CHACUN !

Mélanie Sévilla, psychologue