

## L'ÉCOUTE ACTIVE SILENCIEUSE

### Écouter ne veut pas dire être passifs

- L'écoute commence par le corps et non par la tête. Respirez 3x profondément, faites de la place en vous, donnez votre poids à votre siège tout en cherchant à toucher le plafond avec le sommet de votre crâne.
- Prenez le temps qui vous est nécessaire jusqu'à vous sentir vraiment prêts à offrir votre espace d'écoute.
- Prenez soin de vous, soyez attentifs à vos limites, même subtiles : l'écoute active requiert de se sentir réellement alerte et disponible **dans le moment présent**.
- Ne restez pas figés, laissez vos réactions non-verbales se faire naturellement (expressions du visage, mouvements) sans pour autant *en rajouter* pour montrer que vous écoutez.

### Intention

- Quelle est votre intention lorsque vous offrez votre espace d'écoute à un autre être humain ? Voilà certainement le point le plus important.
- A discuter avec d'autres « oreilles » pour explorer / clarifier cette thématique.

### Engagement empathique

- Quoi que l'autre raconte, nous ne sommes **pas** là pour **lui donner notre avis**, ni **le faire changer d'avis**.
- Si la personne que vous écoutez demande votre opinion ou votre approbation, rappelez-lui que vous êtes là pour l'écouter ou posez-lui tout simplement la question : « Et toi, qu'en penses-tu ? ».
- Prêtez attention à votre posture (qui parle bien plus que vos mots) en prenant soin de vous : êtes-vous détendus tout en étant « allumés » (présents) ? Respirez-vous confortablement ? Êtes-vous dans une position agréable, ouverte et avenante (attention, être avachi avec les jambes grandes écartées est à ne pas confondre avec une position ouverte : essayez de basculer votre bassin pour que votre colonne vertébrale soit correctement soutenue, par exemple).

### Quoi faire de vos propres pensées ?

- Les accueillir en vous, soit vous dire à vous-même : « Ah, je pense cela », ou « Oh, je pense cela » 😊
- Laissez-vous **le droit de juger** ce que vous entendez. Croire qu'il est possible d'arrêter de juger, c'est comme croire qu'il est possible de vous transformer en panda. Vous avez et vous aurez des jugements, des opinions, des avis, des partis pris. Lorsqu'ils émergeront, validez-les. « OK, je pense que [...] ». Juger vos jugements, voilà où est le vrai problème : « Quelle conne je suis ! Mais c'est horrible de penser ça ! Bla bla bla... ». Ce processus interne va vous déconnecter de l'écoute. Or le but est précisément de rester en mode **écoute active**.

### Et après ?

- Après, **rien**. C'est-à-dire que la parenthèse se referme. Elle est un précieux cadeau offert à un moment donné **et c'est tout**. La seule chose à dire peut par exemple être « **Je t'ai entendu-e** ».
- Même si cela est (très) tentant, **ne commentez rien. Ni maintenant, ni jamais**. Ni à la personne qui vous a parlé, ni à aucune autre (sauf si c'est « plus fort que vous », dans quel cas vous êtes invités à parler de ce que vous avez ressenti en écoutant plutôt que de relater ce que vous avez entendu). *Bonne écoute !*

