

L'ECOUTE ACTIVE

ECOUTER

c'est se rendre disponible,
c'est Accueillir et s'intéresser,
c'est Sentir et Comprendre,

c'est Entendre sans jugement dans un climat de confiance, permettant à la personne de s'exprimer sans interpréter.

C'est Entendre et Comprendre au delà des mots.

Elle permet à l'interlocuteur de se sentir entendu et compris.



L'ECOUTE ACTIVE est une technique de communication qui consiste à utiliser le questionnement et la reformulation afin de s'assurer que l'on a bien compris le message de son interlocuteur et de le lui démontrer.

C'est un Acte qui nécessite l'Attention afin de retourner à l'interlocuteur ce qu'il (elle) dit, ce qu'il (elle) ressent, sans jugement. Ce qui amène à un reflet neutre plutôt que de donner son propre avis, sauf s'il est demandé.

Elle a été développée par le psychologue américain **CARL ROGERS**.

Elle apporte un respect et une confiance chaleureuse envers l'interlocuteur le conduisant à briser ses défenses librement.

Les contenus Emotionnels d'une situation sont plus importants que les contenus Intellectuels.

C'est du côté du « **COEUR** » et non de la « **RAISON** » qu'il faut porter son attention.

Celui ou celle qui écoute, est authentique, compréhensif et ne cherche pas à juger.

Il (elle) accepte l'Autre comme il est, dans le respect et la considération, ce qui favorise la Confiance.

Cela nécessite de **L'EMPATHIE**, c'est-à-dire de s'inscrire dans le monde subjectif d'autrui pour le comprendre de l'intérieur.

Cela permet à l'interlocuteur d'exposer pleinement son propos.

A qui s'adresse l'Ecoute Active ?

A la personne qui est en difficulté par rapport à ce qu'elle vit ici et maintenant.

Cette personne doit gérer un moment particulier de sa vie, doit faire face à un choix, en lien avec son mal-être, avec l'acceptation d'un diagnostic, avec la fin d'une vie, avec un handicap, avec un changement brutal dans sa vie.

Quel est le but de l'Ecoute Active ?

1. Elle crée un climat de confiance propice à l'expression de la personne.
2. Elle permet à la personne de trouver une solution et la raison, la cause, du problème, de l'épreuve à laquelle elle est confrontée.
3. Elle offre à la personne les conditions nécessaires pour évoluer et trouver ses propres solutions.
4. Elle apporte des informations à la compréhension de la situation.

C'est une aide et un soutien psychologique qui permet de surmonter ses difficultés physiques ou mentales à l'occasion d'une pathologie, d'un handicap, d'un traumatisme, d'une inquiétude, d'une peur, d'un manque de confiance en soi , etc....

Quel est le rôle de celle ou celui qui écoute ?

Dans une approche positive, tout individu est capable de se diriger lui-même.

Celles et ceux qui n'y arrivent pas ne savent pas qu'ils en ont la capacité.

Le rôle de celle ou celui qui **ECOUTE**, du soignant, est de les aider à trouver cette capacité.

Donc, l'aide à apporter se centre sur le potentiel de l'individu et lui permet de faire émerger cette capacité existante, sans être directif.

Grâce à un climat de confiance, il (ou elle) met la personne face à sa réalité.

Il (ou elle) libère l'individu en lui permettant d'exprimer ce qu'il ressent, de se sortir de ses difficultés, de parler en toute confiance de ses problèmes afin de les résoudre.

Conclusion.

L'ECOUTE ACTIVE est un mode de communication thérapeutique dans un échange verbal/non-verbal au niveau du cœur, qui repose sur le postulat de **CARL ROGERS**, selon lequel « *Tout individu possède un potentiel suffisant pour gérer tous les aspects de la vie.* »





TARIFS au 22 Octobre 2015

	Par téléphone ou par Skype		A domicile	
Une consultation	1h	40€	1h30	50€
	1h30	50€	2h	60€
Abonnement (à partir de 3 séances)	1h	35€	1h30	40€
	1h30	40€	2h	50€

