

S'écouter pour mieux écouter l'autre

Saint Rambert en Bugey le 26 novembre 2023



« Parler est un besoin
Ecouter est un art »
Goethe

Présentation

- Présentation du Cler
- Présentation personnelle

Objectifs

- Découvrir qu'écouter cela s'apprend
- Connaître les différentes attitudes d'écoute
- Repérer les freins et les exigences d'une attitude d'écoute



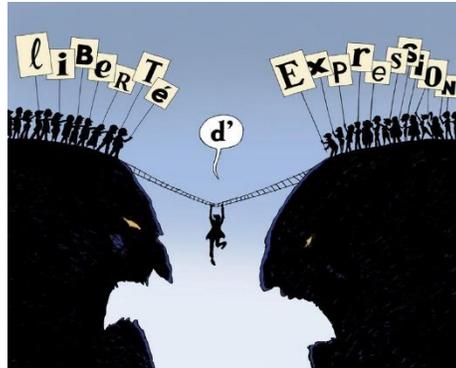
Modalités de l'intervention

- Alternance d'apports théoriques et mises en situation
- Travaux de groupe
- Temps de réflexion individuelle
- Interactions



Cadre du fonctionnement

- Confidentialité des propos
- Liberté d'expression
- Non-jugement des personnes



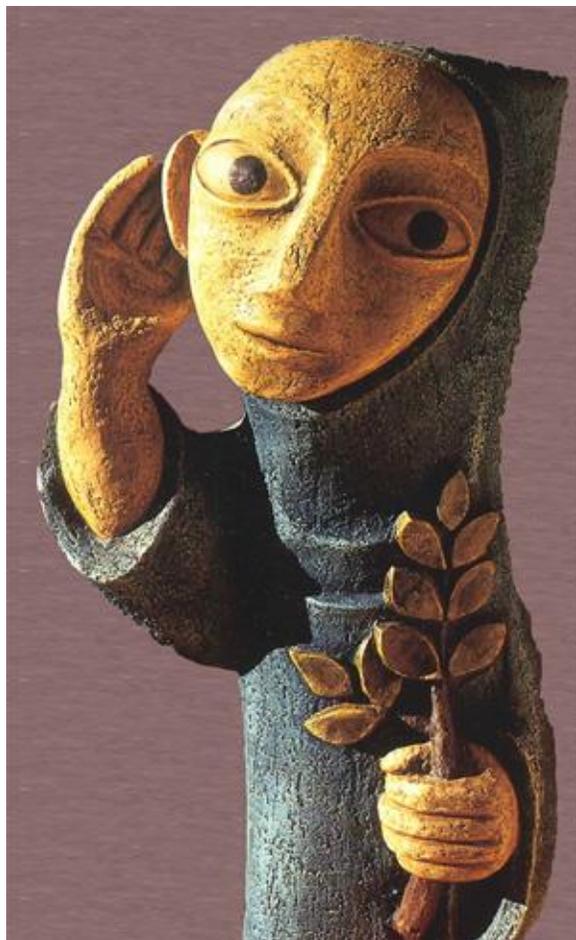
S'écouter pour mieux écouter l'autre

Saint Rambert en Bugey le 26 novembre 2023



« Parler est un besoin
Ecouter est un art »
Goethe

S'écouter pour mieux écouter l'autre



Exercice avec votre voisin

*Souvenir où vous avez été
écouté(e)*

Exercice en binôme



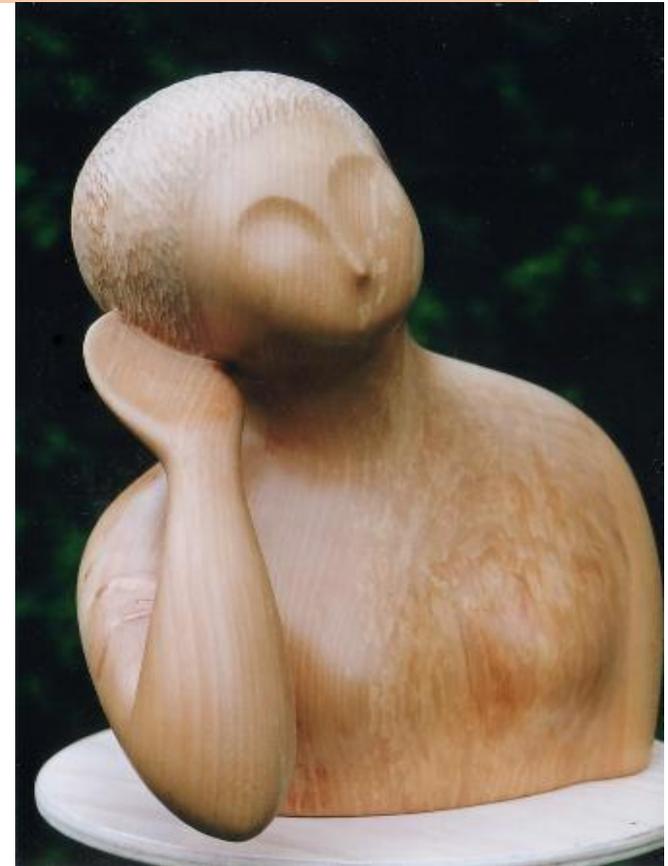
*Quelles sont les valeurs
qui fondent ma vie?*

Réponse spontanée et anonyme



Différentes attitudes d'écoute

- Les avantages possibles
- Les inconvénients possibles



Attitude de conseil

Débloquer une situation
Rassurer



Risque d'infantiliser

Décharge d'une écoute plus approfondie

Irriter



Attitude de support

Préalable au dialogue

Béquille

Avoir l'impression de ne pas être écouté

Passer à côté de qq chose d'important

Peut empêcher la personne de réagir

Infantilisation



Attitude d'enquête



Montre notre intérêt
Evite les quiproquos
Faire parler

Questions orientées

Intrusion

Empêche le monologue intérieur

Peut contenir du jugement

Attitude de jugement

Jugement positif

Conforte

Valorise

Donne des repères

Peut susciter le perfectionnisme

Peut susciter un comportement tendu
vers l'approbation d'autrui

Jugement négatif

Décourager

Casser

Humilier



Jugement sur les faits et non sur les personnes

Attitude d'interprétation



Eclairer

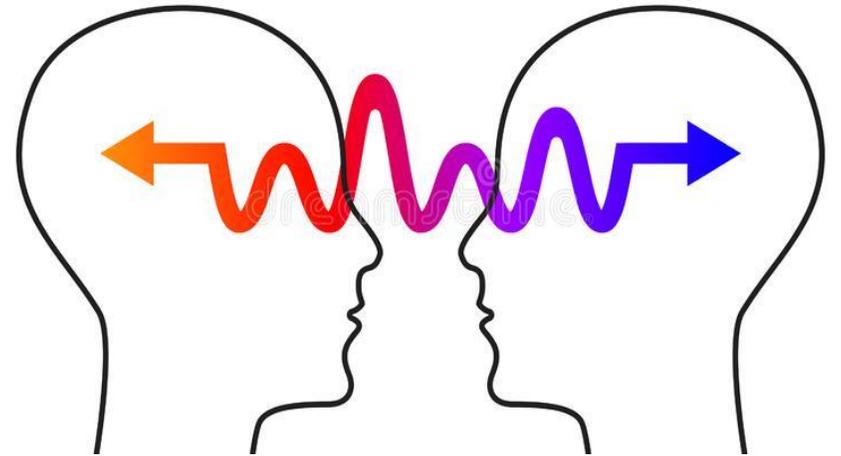
Faire avancer

Arrive trop tôt: la personne n'est pas prête
Aveuglante

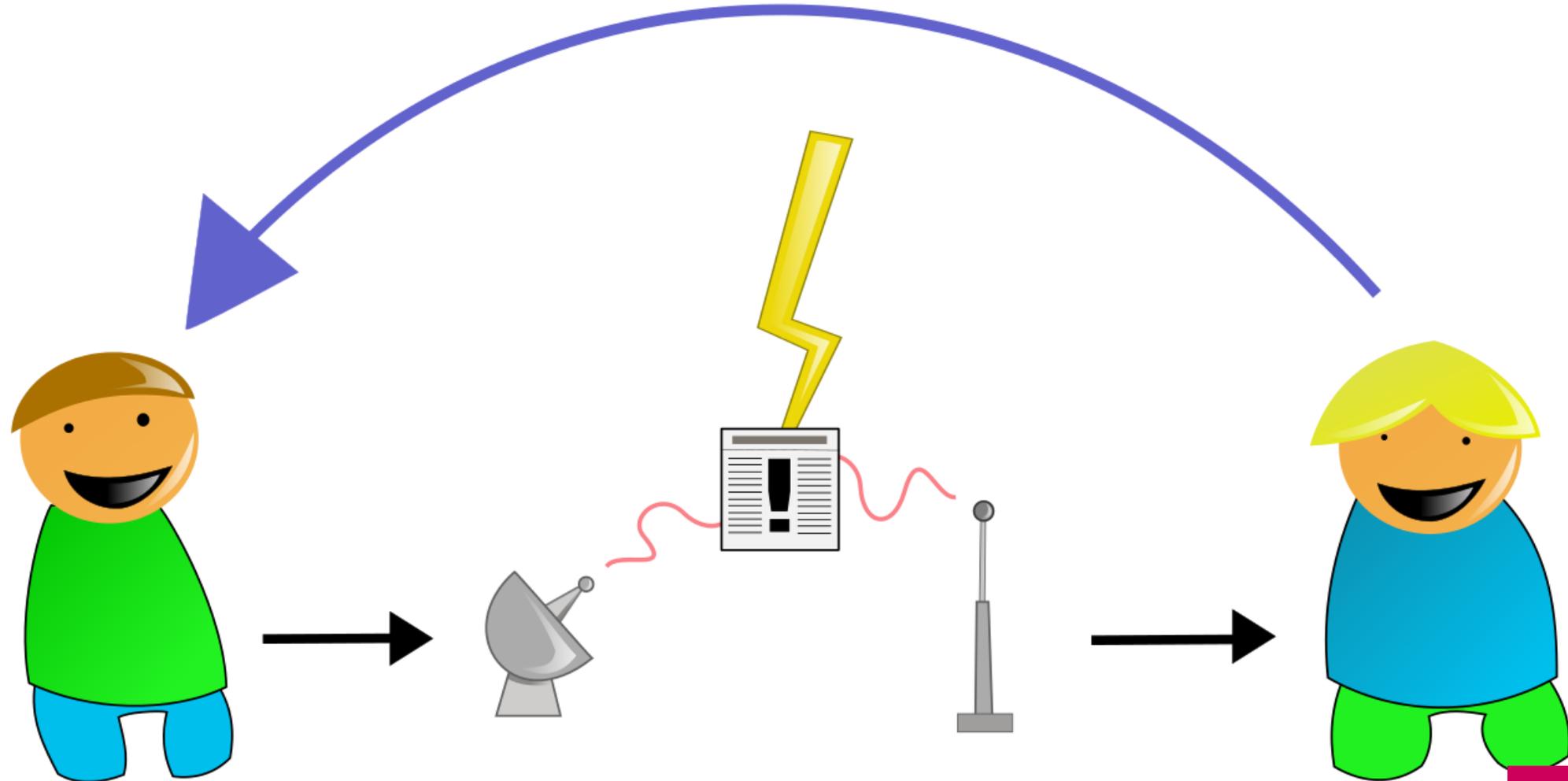
Attitude de compréhension empathique

La compréhension empathique

Sur le registre du « savoir être »
Ecoute au plus près de ce que l'autre ressent
Permet à l'autre de s'entendre dire
S'appuie sur les ressources personnelles de l'autre

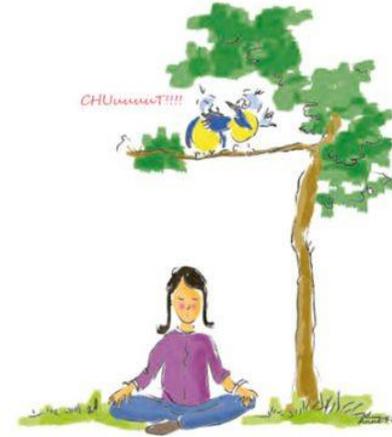


L'écoute active



L'écoute active

- Un choix
- Un travail sur soi; travail intérieur
- Faire confiance à l'autre
- Se faire confiance
- Accueillir l'autre et lui faire toute la place
- Une technique pour différentes situations relationnelles



Bibliographie

Titre	Auteur	Editeur	Commentaire
L'écoute	Yves Blanc	Bernet Dalilo	Complet et pour tout public (épuisé – voir Amazon)
L'écoute Attitudes et techniques	Jean Artaud	Tricorne éditions	Livre technique pour améliorer l'écoute au niveau professionnel
L'intelligence du cœur	Isabelle Filliozat	Marabout	Pour apprendre à communiquer ses émotions. De lecture aisée.
Le développement de la personne	Carl Rogers	Inter-éditions ou Dunod	L'entretien d'aide centré sur la personne
L'entretien de face à face	Roger Mucchielli	ESF	L'entretien d'aide
La communication	Denis Sonet	Le Livre Ouvert	Traite de l'écoute et de la communication en famille. Facile d'accès, avec illustrations.
La communication non violente au quotidien	Marshall B. Rosenberg	Editions Jouvence	Savoir exprimer ses ressentis
Cessez d'être gentil, soyez vrai !	Thomas d'Ansembourg	Les Editions de l'Homme	Communication non violente - Edition brochée - Edition illustrée