

Jérémy rentre chez lui stressé après une journée de travail dense. Julia est passée récupérer les enfants chez belle-maman et elle a été retardée par un embouteillage imprévu. Les enfants ont été surexcités dans la voiture, elle n'en peut plus. Tous deux sont pourtant contents de se voir mais, au lieu de se le dire, ils commencent à se reprocher des petits détails de l'organisation quotidienne, chacun espérant quelque chose de l'autre et le ton monte. Le stress aidant, la dispute éclate rapidement et l'ambiance est fichue pour plusieurs heures.

Des scènes de vie telles que celle – ci sont banales et sans doute souvent inévitables. Pourtant une qualité essentielle pourrait éviter la surenchère des malentendus et incompréhensions, cette qualité c'est l'écoute.

Combien de fois ne nous sommes -nous pas en relation avec des personnes qui nous coupent la parole ; ou nous-mêmes, nous n'écoutons que d'une oreille pensant que ce qui se dit est déjà compris ou ne nous intéresse pas précisément. L'entrave la plus fréquente est de penser que nous devons répondre à l'autre si il s'exprime, savoir ce qui est bon pour lui et lui donner notre conseil avisé. Ou alors nous jugeons et interprétons en fonction de nos systèmes de référence de ce qui est bien ou mal, valable ou non. Or ce qui fait le plus de bien, diront ceux qui en font l'expérience, c'est d'être écouté sans projet ni projection, juste pour être entendu et s'entendre soi-même au travers de l'accueil que l'autre nous offre ; pouvoir se déployer. Ce temps-là et cette disponibilité ne sont pas possibles tout le temps, mais dans l'exemple de Jérémy et Julia, si chacun avait pu dire ce qu'il vivait et ressentait, même un court instant aurait suffi à laisser redescendre la pression.

La communication vraie reste encore une denrée rare, car il faut beaucoup de conditions pour pouvoir se permettre de se mettre à nu émotionnellement ; la confiance en est la principale. L'écoute est précieuse pour se sentir exister et savoir que l'on est respecté en tant que personne habitée par des émotions, des désirs, des sensations, un imaginaire. Mais comment écouter un conjoint en colère, un enfant qui pleure qu'on ne comprend pas, un parent malade, un collègue qui ne nous ressemble pas ?

Conseiller, interpellé, imposer, toute attitude peut se trouver utile mais pas nécessairement adéquate pour que la personne se sente entendue dans ce qu'elle veut exprimer et dans ses besoins. Et ce qu'elle veut exprimer n'est pas toujours clair et peut se cacher derrière des sautes d'humeur ou d'autres demandes déguisées. Comprendre, compatir peut faire peur aussi, parce qu'on redoute d'encourager des débordements, des dérives sur des chemins de traverse. Chacun vit de façon singulière un événement, pour écouter de manière adéquate il faut le savoir et ne pas recevoir les paroles de l'autre en fonction de soi.

Jérémy était énervé de surcroît parce que Julia n'était pas là quand il est rentré d'une journée harassante. Tandis que son ami André ne s'en affole pas quand sa conjointe revient plus tard, il commence tranquillement le repas, en profite pour se détendre et penser encore un peu à ses soucis professionnels. Sous le couvert d'une logique rationnelle considérée comme générale la tendance est de légitimer un vécu ou une souffrance selon une grille de référence toute personnelle, l'écoute devient conditionnelle. C'est ainsi que les enfants peuvent parfois faire des choses très graves pour arriver à être entendus, tellement leur besoin d'être entendu - et par là se sentir exister - est grand. Même si on ne peut rien faire de concret face à la détresse ou au questionnement d'un proche, que cette impuissance peut être frustrante, le plus important est d'être là, dans l'accueil de ce que la personne vit...tout en sachant que chacun a des limites et qu'il faut pouvoir s'écouter soi-même pour être capable d'entendre l'autre.

S'écouter soi-même, à l'exception des milieux « initiés » psy n'a pas toujours bonne presse. Nos éducations nous ont généralement coupés de notre ressenti, nos émotions s'en trouvent niées ou reléguées dans l'ombre se rappelant à notre souvenir par le biais de malaises, de symptômes physiques ou psychologiques, d'enchevêtrements de conflits relationnels. Etre soi-même nous clame-t-on partout, des affiches publicitaires aux chansons populaires, mais comment savoir qui l'on est lorsqu'on a pas appris à écouter son intériorité ?

Atelier d'initiation à l'écoute proposé par Dorine Dewandeleer, infirmière et consultante en relation d'aide et Florence Loos, psychosexologue, le 8 et 9 août à Bruxelles, infos et réservations florence.loos@skynet.be ou 02/763.03.40