



l'écologomag

le journal des écologues

n° 44 • Nov. / Déc. 2014

Écologie relationnelle

Écouter pour de vrai...

ce n'est pas toujours facile. Mais cela vaut vraiment le coup !!

proposé par Nathalie Reinhardt
coordinatrice de l'Atelier Gordon
(www.ateliergordon.com)
<https://www.facebook.com/pages/LAtelier-Gordon-France/544035392310154>



Quand nos enfants ne sont pas en grande forme, sont contrariés, tristes ou tout simplement fatigués, le plus souvent, telles des éponges, nous sommes nous aussi contaminé par leurs émotions. Soit parce que nous sommes touché que notre enfant soit dans cet état – soit agacé... Mais le résultat est le même : l'émotion que vit notre enfant s'est déversée en nous. De ce fait, nous ne sommes plus en capacité de l'écouter vraiment.

Cela peut donner des dialogues comme :
Parent : « Comment s'est passée ta journée ? »

Enfant : « Bof, j'en ai assez d'aller à l'école. C'est nul ! C'est fini ! Lundi je reste à la maison. »

Quelques exemples de réponses typiques (non exhaustifs):

Parent : « Ah, non, tu ne vas pas recommencer ton cinéma .. » ou « Oh mon chéri, ne t'inquiète pas, c'est le week-end. Tu veux une crêpe ? » ou « Tu sais, moi, à ta place, je me tiendrais à carreau quelques jours et, tu verras, cela se passera beaucoup mieux » ou « Qu'est-ce qui s'est encore passé avec tes copains ? » etc ...

Chacune de ces réponses n'est que l'expression du fait que nous sommes nous-même gagné par l'émotion. En fait, nous ne sommes pas centré sur l'enfant mais sur nous !

Nous nous débrouillons tant bien que mal pour gérer notre réaction face à cette émotion dont nous avons hérité – mais qui ne nous appartient pas. Nous sommes en sympathie, nous « souffrons avec » et, ce faisant, comme nous sommes aussi touché, nous ne sommes plus en capacité d'entendre – pour de vrai - ce que notre enfant nous dit. En faisant un « hold-up » sur l'émotion de l'enfant, nous ne sommes plus à même de l'aider... et nous lui retirons la capacité à trouver par lui-même des solutions à son problème.

Dès que le sujet me touche particulièrement, ou quand je suis fatiguée, je tombe dans le piège ! Cela fait plus de 12 ans que je m'entraîne tous les jours à l'écoute et je continue à me prendre en flagrant délit de non écoute.

Pas de panique ! La perfection n'étant pas de ce monde, l'important c'est de s'en rendre compte et de reporter à plus tard l'échange – quand on sera revenu dans un état qui nous permettra de reconnaître et d'accueillir l'émotion de l'enfant, et de l'écouter vraiment. Cela pourrait donner :

Parent : « Tu sais, je vois que tu as un souci à l'école. J'en suis très embêté. J'aimerais pouvoir t'écouter tranquillement, mais là, ce n'est pas le



le coin des parents

l'écologomag n° 44 • Nov. / Déc. 2014

bon moment pour moi. Est-ce qu'on pourrait en reparler ce soir, à tête reposée ? »

Et le soir :

Parent : « Viens qu'on s'installe tranquillement... alors... ? »

Enfant : « Ben, je te dis, ras le bol. Moi je veux plus aller à l'école, c'est tout ! »

Et là, magie de l'empathie véritable, nous ne sommes pas contaminés. Nous arrivons à nous centrer sur notre enfant et à refléter juste ce qu'il nous dit. L'enfant peut se saisir vraiment de son problème et cheminer :

Parent : « Tu ne veux plus y aller... »

Enfant : « Non ! Ils sont tous débiles... et, en plus, de toute façon, ils s'en fichent de moi. »

Parent (qui reste en empathie) : « Tes copains s'en fichent de toi... »

Enfant : « Oui... Tu te rends compte, ils vont tous au cinéma dimanche, ils m'ont rien dit » etc ...

L'échange peut durer aussi longtemps qu'il faudra jusqu'à ce que l'enfant se sente mieux. Parfois, en quelques minutes, c'est si spectaculaire que des parents estomaqués nous disent : « si j'avais su, j'aurais essayé plus tôt ! »

Bien entendu, on n'y arrivera pas à tous les coups. La glissade vers une écoute non attentive est prompte, mais l'important, déjà, est de développer notre acuité à cela : ai-je écouté mon enfant ou pas, ou un peu ? Qu'est ce qui m'a fait chavirer ? Comment puis-je faire pour recréer le dialogue sur ce sujet ?

La bonne nouvelle est que les occasions de réessayer ne manquent pas. On peut toujours réessayer et s'améliorer.

Car la véritable écoute des émotions est magique. L'enfant qui se sent écouté et entendu se trouve profondément reconnu dans ce qu'il vit. Dans l'écoute, on n'émet pas de jugement. On prend en compte inconditionnellement, on

accepte que c'est ce que vit notre enfant. On n'est peut-être pas d'accord avec ce qu'il dit ou fait ou avec la façon dont il l'exprime, peut-être vivrions nous la situation différemment de lui si cela nous arrivait, mais, en attendant, on accepte la réalité de l'enfant telle qu'il la vit à ce moment-là, comme « sa réalité ».



C'est aussi magique car, en reconnaissant l'émotion de l'enfant et en étant dans l'acceptation de cette émotion, on l'aide à entendre, à cheminer, à comprendre ce qui lui arrive et, peut-être, mettre un mot sur son besoin véritable. Sur le chemin, l'intensité émotionnelle baissera – la raison d'être de l'émotion étant d'être reconnue.

Et alors, seulement, les portes de nombreuses solutions s'ouvriront.

Beaucoup de parents à ce stade nous disent : « Alors nous, on n'a pas le droit de dire ce qu'on pense ?! De dire comment il faudrait faire ? ». Bien sûr que si, mais peut-être différemment car :

1. Nous sous-estimons souvent la capacité de nos enfants à trouver eux-mêmes les solutions à leurs problèmes. Alors que nous souhaitons qu'ils développent leur autonomie, on continue souvent de leur dire comment faire...



2. Ne nous transformons pas en « Super Solutor » ! Beaucoup d'entre nous pensent qu'aider, c'est donner une solution à l'autre. Quand on écoute, on aide vraiment, on accompagne l'autre pas à pas sur le chemin de la résolution par lui-même de son problème. C'est beaucoup plus puissant ! Même si c'est souvent un grand changement !

3. Il sera toujours temps de donner notre avis quand notre enfant sera revenu dans une zone moins émotionnelle. Là, il sera à même de nous entendre, à son tour, en étant réceptif à notre message.

La vraie écoute est contagieuse. Elle est un moteur merveilleux de reconnaissance et d'estime de soi. Elle tisse la confiance et renforce les relations en leur donnant une autre dimension. Quel beau cadeau à s'offrir pour cette période de fête !

Tous vos commentaires et questions sont les bienvenus sur notre page Facebook.

Très belles fêtes à vous,

Nathalie Reinhardt

Suivez nous sur facebook ! L'Atelier Gordon France