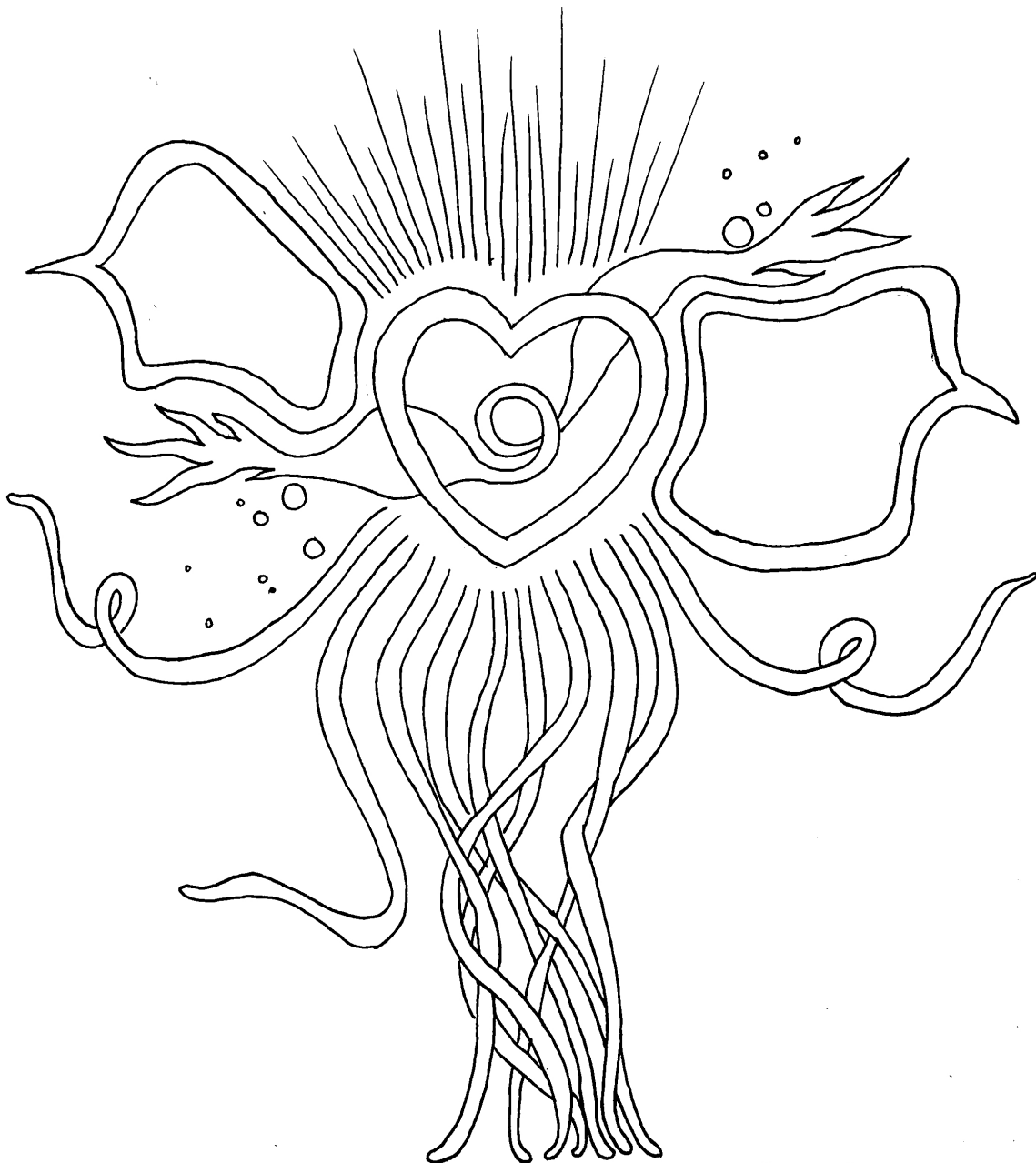


# *L'écoute réciproque*

*Apprendre à s'entre-écouter*



*Pour mieux se soutenir*

# Sommaire

<b>1. Intention .....</b>	<b>4</b>
<b>2. Qui est derrière cette brochure ? .....</b>	<b>5</b>
<b>3. L'écoute réciproque, c'est quoi ? .....</b>	<b>7</b>
<i>Une proposition de définition</i>	
<i>L'écoute réciproque, ce n'est pas...</i>	
<b>4. Un cadre pour l'écoute réciproque .....</b>	<b>9</b>
<i>Configuration</i>	
<i>Temporalité</i>	
<i>Propositions pour négocier un cadre le plus sécurisant possible</i>	
<i>Débriefer</i>	
<i>Refermer la séance</i>	
<b>5. Modalités d'écoute possibles et points de vigilance .....</b>	<b>13</b>
<i>Quelques modalités d'écoute possibles</i>	
<i>Quelques points de vigilance</i>	
<b>6. Quelques retours d'expérience en écoute réciproque .....</b>	<b>17</b>
<i>Trouver le bon match</i>	
<i>Installer la confiance</i>	
<i>Rituel, anonymat et éduc' pop'</i>	
<i>S'empuissanter et s'autonomiser</i>	
<i>Soutien, introspection et formation</i>	
<i>Complémentarité des différents espaces émotionnels</i>	
<b>7. Le speed-dating de l'écoute .....</b>	<b>24</b>
<i>Une proposition d'atelier auto-géré</i>	
<i>pour s'entraîner à l'écoute réciproque</i>	

# 1. Intention

Nous avons eu envie de rédiger cette brochure sur l'écoute réciproque pour partager presque trois années d'expériences en écoute réciproque et ce que cela a transformé en nous et dans notre lien avec les autres.

Nous avons l'envie de partager des outils que nous trouvons faciles à prendre en main et puissants.

Nous avons envie de partager le constat que nous en avons tiré qu'il n'y a pas (toujours) besoin d'aller voir un·e psy ou un·e spécialiste et qu'une grande part du travail peut se faire en autonomie. Il est donc possible de faire l'économie de tout ce que le fait d'aller voir « un·e professionnel.le » implique d'efforts financier et souvent aussi culturel (trouver une personne qui va pouvoir me comprendre, accueillir ma situation, avoir une conscience des questions de pouvoir et d'oppressions systémiques, etc.).

Nous avons envie que cette pratique ou d'autres approchantes se développent :

- afin de trouver les moyens de mieux prendre en charge, accueillir et transformer nous-mêmes nos émotions (et donc prendre nos responsabilités et nous empuissanter),
- afin d'enclencher une spirale bénéfique : en prenant soin de moi, je prends soin du collectif qui est en mesure de prendre mieux soin de moi (nous vivons alors davantage de soutien et d'interrelation),
- afin d'acquérir davantage de clarté dans nos vies et dans nos luttes (nous nous clarifions sur ce qui est ajusté pour nous et pour nos collectifs, nous gagnons en vision et en force).

Comme d'autres pratiques d'écoute et de résolution de conflit, nous sommes persuadé·es que les actes de soin (envers nous-mêmes comme envers les autres et envers le monde), s'ils sont portés par une intention d'authenticité, de reliance et d'amour, sont des actes radicaux, transformateurs, à même de faire fondre le capitalisme et la suprématie blanche.

## 2. Qui est derrière cette brochure ?

Nous sommes un groupe de personnes meufs, trans, non-binaires qui se sont rencontré·es en 2020/2021, autour de luttes transféministes et anti-nucléaires, via le réseau CNV (Communication NonViolente) et/ou au travers de liens interpersonnels.

Nous sommes des personnes blanches, de classe moyenne, plutôt valides.

Nous sommes toustes animé·es par les enjeux dans nos luttes de la place du soin. Certaines sont particulièrement traversées par la nécessité d'interroger les rapports de domination racistes et classistes dans nos vies et dans le soin ; d'autres sont déterminées à mieux prendre en compte leurs capacités et leurs limites (physiques, psychiques, émotionnelles) et celles des autres.

Toustes, nous croyons en un soin radical et révolutionnaire (comprenez au croisement des oppressions systémiques). Nous sommes concaincu·es que, sans cette radicalité, le soin n'est, au mieux, que bien-être capitaliste et pommade patriarcale – au pire, violence systémique reconduite sous couvert de soin.

# 3. L'écoute réciproque, c'est quoi ?

## Une proposition de définition

L'écoute réciproque est un temps dédié d'écoute mutuelle. C'est un espace où déposer ses émotions, se clarifier et se mettre au service de l'autre en lui offrant de l'écoute.

Pour cela, l'écoute réciproque s'adosse à (au moins) *quatre croyances fondamentales* :

- L'écoute n'est pas innée, elle s'apprend : l'écoute réciproque est un espace de co-apprentissage. Je peux apprendre à m'écouter et à écouter l'autre en pratiquant avec l'autre.
- Chaque humain·e a des ressources intérieures qui lui permettent de grandir, de se rétablir, de rester/se mettre en mouvement... Il n'y a pas besoin d'être expert·e (ni de soi ni de l'autre) pour se mettre au travail d'écoute.
- Chacun·e sait ce qui est ajusté pour iel et ce savoir/cette intuition prévalent. Je n'ai pas à avoir de projet (de guérison, de transformation...) pour l'autre. Je reste à son service.
- La réciprocité (j'écoute l'autre autant de temps que l'autre m'écoute) fait que nous sommes quittes en fin de séance. Je n'ai pas à me sentir redevable envers l'autre de me consacrer du temps d'écoute.

L'écoute réciproque permet de m'alléger, de déposer, de m'éclaircir, de m'apaiser. Parfois, une écoute permet d'arriver à un endroit de transformation énergétique et de changement (intérieur) par rapport à la situation dans laquelle je me trouve et cela me permet d'envisager d'autres possibilités qui n'auraient peut-être pas pu exister au début de la session. Alors, des pistes créatives et joyeuses peuvent émerger.

L'écoute réciproque est une pratique transformative à plusieurs niveaux.

Au niveau individuel, elle me soulage et m'aide à cheminer. C'est également une pratique qui se veut équitable. Elle aide l'autre à cheminer et à se transformer. Enfin, je peux éprouver que ma transformation et celle de l'autre sont intimement liées au mieux-être et à la transformation du collectif et/ou de la communauté au sein de laquelle je m'inscris : l'écoute réciproque m'aide à prendre conscience de notre interdépendance et à la manifester.

L'écoute réciproque peut être un complément à d'autres pratiques de soutien émotionnel (cercles de parole, psy, pratiques somatiques, soins corporels...).

### **L'écoute réciproque, ce n'est pas...**

- *...un rendez-vous chez maon psy*

Je paie maon psy afin qu'iel mette son expertise à mon service pendant un temps donné.

La réciprocité que l'on se propose en écoute réciproque écarte la question de la redevabilité et de l'échange d'argent (si les conditions d'accès au temps libre sont inégalement réparties entre les deux écoutant-es, une négociation à ce propos pourra se faire en amont afin que cet accès inégal puisse être pleinement pris en compte).

Le cadre présume que les participant-es ne possèdent pas d'expertise psychologique – elles ont peut-être même très peu d'expérience en écoute. Dans ce cas, les outils ci-dessous peuvent aider à se lancer. Si les deux écoutant-es ont des bagages différents en écoute, une négociation à ce propos sera sans doute bienvenue en amont afin de s'assurer que les deux se sentent confortables pour cheminer au fil des séances avec cette différence. L'espace de débrief post-séance (voir ci-dessous) peut être précieux pour se faire des retours réguliers à ce propos.

- *...une conversation avec un-e pote*

La conversation avec un-e pote peut surgir à n'importe quel moment, n'est pas nécessairement réciproque, peut être entrecoupée par des événements extérieurs (un coup de fil, un goûter, un message sur mon tel...) et intérieurs (des conseils, des commentaires, des retours non sollicités, des blagues, des jugements...).

- *...une pratique copyrightée ni une pratique figée*

Comme toutes les pratiques humaines fondamentales, nous avons la croyance que personne, sauf de manière factice et temporaire, ne peut breveter ni s'approprier l'écoute, et ce quelle que soit la définition que nous donnons à l'écoute. L'écoute appartient à toutes.

Beaucoup de praticien.nes de l'écoute, passé.es, présent.es et futur.es, pourront vous apporter des compléments d'information, de formation, de contenus, d'outils concernant l'écoute. La présente brochure n'est que le fruit d'un travail d'expérimentation et ne se prétend pas exhaustive.

- *...une occasion rêvée de sauver l'autre*

Je peux avoir plein de raisons de souhaiter des temps d'écoute réciproque et il est important de prendre le temps de m'interroger sur ces raisons.

Est-ce que j'envisage l'écoute réciproque comme une manière de sauver l'autre ? Est-ce que je souhaite le guérir, lui trouver des solutions, lui enseigner ce que j'ai moi-même appris... ? Si je m'aperçois que c'est le cas, peut-être est-il temps de faire une pause et de prendre le temps de réfléchir à ma posture et à mes motivations. Je peux partager mes réflexions à l'autre et les mettre au travail au sein du debrief, voire au sein même de l'écoute.

Ce n'est pas parce que mes motivations ne sont pas claires que je ne peux pas faire d'écoute. Pour autant, nous croyons que, ne pas me poser la question, c'est prendre le risque de me retrouver en difficulté ou de mettre l'autre en difficulté.

Est-ce que j'envisage l'écoute réciproque parce que : je n'ai pas les moyens financiers de me payer d'autres formes de soins ? Je ne vois pas d'autre solution ? J'ai besoin de beaucoup d'écoute et de beaucoup d'écouter.es ? Je suis animé.e par un besoin de transformation et de mieux-être ? Je suis dans une forme d'urgence ? Je cherche une forme de monnaie d'échange (je reçois du soutien/tu reçois du soutien) ? J'ai du temps et je souhaite mettre à disposition ce privilège ? Je me raconte que mon mieux-être et ma transformation sont liées au mieux-être et à la transformation de l'autre et du collectif ? Je souhaite sortir des relations de soin tarifées ? Je souhaite déconstruire les relations d'expertise ? Je souhaite améliorer mon écoute ?...

Plus je serai clair.e quant à mes motivations, plus je pourrai les nommer et les partager et plus la qualité de mon écoute s'en trouvera grandie.

# 4. Un cadre pour l'écoute réciproque

## Configuration

Plusieurs configurations sont possibles :

- à deux (à la mi-temps, les rôles d'écouter·e/écouté·e s'inversent)
- à trois (un·e gardien.ne du temps tient l'espace en silence pour les deux autres ou deux écoutent en même temps un·e troisième)
- toute autre configuration négociée entre vous et qui vous semble ajustée

L'écoute réciproque peut se faire en présentiel ou en distanciel (téléphone, visio).

En présentiel, on pourra réfléchir à la qualité du lieu : confort, calme, retrait, neutralité, luminosité... La position des corps peut être importante. On pourra vouloir se positionner en face à face, côte à côte, marcher...

En distanciel, on pourra penser aux implications du fait de voir ou de ne pas voir l'autre et tester ces configurations, réfléchir à la concentration permise ou pas par le fait de ne pas voir l'autre, à la fatigue liée aux écrans, au degré de sécurité numérique qui nous met confortable...

La relation d'écoute réciproque n'est pas nécessairement exclusive. Il est possible d'avoir plusieurs copain·es d'écoute pour être plus résilient·e en cas d'urgence, d'indisponibilité temporaire de telle copain·e, selon les sujets que je souhaite aborder (profondeur, thèmes), parce que je trouve ça rassurant...

## Temporalité

Le temps d'écoute peut durer de 30 minutes à 1h30 chacun·e selon vos disponibilités, vos énergies et vos envies.



Les rendez-vous peuvent être hebdomadaires, mensuels, non-prévus en cas « d'urgence »... Leur rythme peut évoluer avec le temps.

(La réciprocité n'est pas nécessairement immédiate : je t'écoute aujourd'hui, mais tu m'écouteras un autre jour lorsqu'à ton tour tu te sentiras pleinement disponible).

## **Propositions pour négocier le cadre le plus sécurisant possible**

Pour rappel, il n'existe pas de cadre *safe*. Même dans un cadre précisément négocié, il arrivera que l'on fasse des erreurs et que l'on se sente profondément affecté·e l'un·e et l'autre par ces erreurs. Et ce d'autant que, plus un espace m'apparaît comme sécurisant et rassurant, plus je suis tenté·e de m'y mettre en vulnérabilité, et plus une blessure, une déception, un impact m'y seront douloureuses. Construire un espace sécurisant est un travail courageux et continu.

Avec cela en tête, il reste fondamental de négocier un cadre aussi confortable et rassurant que possible : aucune transformation ne peut se faire dans l'insécurité. Nous sommes nombreux·es à vivre de l'insécurité au quotidien : identifier sa zone de confort et apprendre à y revenir est un élément fondamental du travail émotionnel.

Nous proposons ici quelques éléments de réflexion, à ajuster et à compléter entre vous et en vous-même, selon ce qui vous parle et vous met le plus en sécurité !

- La confidentialité : ce qui se partage au sein de l'écoute reste au sein de l'écoute (même si on est meilleur·es potes, en relation, etc.) ; je ne répète pas une histoire qui ne m'appartient pas ; si je veux revenir sur ce qui a été partagé en écoute, je le fais en demandant à l'autre si c'est OK et si c'est le bon moment.
- L'écoute à cœur ouvert : je laisse parler l'autre jusqu'au bout et j'essaie de me mettre en lien empathique avec iel (une écoute du cœur, des émotions que cela provoque en iel et en moi, plutôt qu'une écoute de la tête – a-t-il raison ou non, ai-je un conseil à lui donner, suis-je en train d'écouter ou de penser à ce que je vais répondre, etc.).
- Je prends la responsabilité de ma parole : je parle au « je » autant qu'il m'est possible.  
Je suis libre de partager ou non, de décider ce que je partage, de dire stop au milieu d'une écoute, de mettre fin à un rdv régulier d'écoute en général.

- Les négociations : le cadre est un espace en mouvement perpétuel qui peut être renégocié à chaque séance, avant, pendant, après la séance.
- Les modalités d'écoute sont diverses et toutes valables : écoute silencieuse, reformulation, écoute empathique (faire reflet des émotions), Communication nonViolente (faire reflets des sentiments et des besoins), Internal Family System (écoute des différentes parts en moi), un mélange de tout cela, d'autres manières encore...
- Ajoute ici les points d'attention qui te semblent nécessaires et partage-les nous...
- 
- 
- 

La séance peut commencer par une courte météo afin de se partager comment on se sent émotionnellement en début de séance, préciser éventuellement le temps qu'on se sent capable d'écouter/être écouté-e, indiquer un risque, une vulnérabilité, etc. Il est possible de se partager nos limites et nos déclencheurs. Par exemple : « Je ne souhaite pas entendre parler d'intervention chirurgicale dans les détails ; je ne peux pas écouter s'il s'agit d'agression sexuelle, etc. »

Si je sais qu'aujourd'hui je peux avoir besoin de parler d'un sujet difficile ou d'une tierce personne que nous avons en commun, je peux commencer par demander si c'est ok pour l'autre.

Si je sens que, pour des raisons systémiques et/ou interpersonnelles, des relations de pouvoir entre nous existent, j'essaie de nommer ces dynamiques afin de clarifier les besoins en présence et ce qui pourrait être fait pour les nourrir et rééquilibrer ainsi la relation.

## **Débrief**

Un temps de débrief peut s'envisager après l'écoute. Le débrief, qui peut être plus ou moins rapide (de 5 à 10 mn chacun-e, par exemple), est un bilan qui permet de revenir sur la séance passée, de se partager comment on se sent dans le binôme d'écoute, comment la séance s'est déroulée pour soi, etc.

J'y suis invité-e, si je le souhaite, à partager comment c'était d'écouter/de déposer, si des éléments du cadre m'ont déstabilisé-e, si j'ai des choses à célébrer, à renégocier...

Le débrief me permet de :

- me rappeler que nos paroles se déposent dans un cadre précis (qui n'est pas une conversation amicale ni un rdv psy...),
- faire du méta (réfléchir sur le cadre, les modalités d'écoute, la temporalité, évaluer si elles me conviennent ou pas...),
- constater mes avancées en écoute et ce que cela me fait (partager les difficultés, les découvertes, les célébrations, les apprentissages...),
- m'assurer que la manière dont nous nous écoutons est ok et vérifier mes limites : ça peut être l'occasion de demander à l'autre si telle ou telle chose que j'ai dite était ok, de proposer des ajustements, et ce notamment afin de ne pas rester avec des choses sur le cœur après l'écoute,
- m'assurer que je me sens à l'équilibre (en temps de parole, en sentiment de redevabilité...).

Pendant le débrief, j'évite de donner des conseils et de commenter sur ce qui vient d'être déposé (tout comme durant l'écoute), ainsi que de repartir dans les sujets que j'ai abordés pendant l'écoute.

A la fin du débrief et de la séance, on peut penser à se remercier et à se célébrer : c'est un gros travail que d'ouvrir cet espace et de le tenir ! Alors bravo à nous !

## **Refermer la séance**

Selon vos pratiques, vous pouvez ressentir le besoin de clore ce moment de manière plus énergétique.

Pour cela, vous pouvez choisir un geste ou un mouvement symbolique (claquement des mains, étirement vers le ciel puis relâchement vers la terre, etc.) qui vient manifester la clôture de ce moment.

Vous pouvez remettre les énergies à la Terre en vous secouant, en vous ancrant au sol, en balayant les énergies de vos bras et de vos jambes. Vous pouvez boire un grand verre d'eau.

A noter que la présence d'un bol ou autre contenant entre vous comme il est proposé de le faire dans l'atelier de pratique ci-dessous peut vous aider à vous rappeler que les partages vont au centre de votre binôme ou trinôme : la personne qui partage dépose ses paroles au centre (et non pas sur les épaules de l'autre) et la personne qui écoute accompagne l'autre à déposer ses paroles au centre (sans prendre sur ses épaules les paroles de l'autre).

# 5. Modalités d'écoute possibles et points de vigilance

## Quelques modalités d'écoute possibles

- *L'écoute silencieuse*

L'écoute silencieuse consiste à se mettre à disposition de l'autre sans poser de mot pendant que l'autre partage. Dans ce cas, le langage corporel peut être soutenant : hochement de tête, « hum, hum », regard présent, etc.

Ce n'est pas parce que j'écoute que je suis d'accord avec ce que l'autre dit. Ce sont deux choses différentes. En écoute, j'acquiesce non pas pour signifier que l'autre a raison ou tort, mais plutôt pour dire : « Je suis là, je t'écoute, je t'accueille dans ce que tu ressens et dans ce que tu vis. »

- *La reformulation*

Avec la reformulation, j'écoute, puis je reverse à l'autre ce que je lui ai entendu dire. Je ne dis pas ce que je crois ni ce que je pense ni ce que je me dis qu'il devrait faire ni ce que je crois avoir deviné « derrière ses mots » : juste ce qu'il a dit, parfois même mot à mot.

Je n'ai pas besoin de redire tout dans les détails, puisque l'écouté-e connaît sa propre histoire et les faits : je peux choisir de renvoyer ce qui m'a semblé important : « Est-ce que ce que tu dis, c'est que... ? » ; « Je t'ai entendu dire que... Est-ce que c'est ça ? »

- *L'écoute empathique*

L'écoute empathique consiste à me mettre en résonance avec ce qu'éprouve l'autre : j'écoute l'effet en moi des paroles et des émotions de l'autre. Je peux ensuite lui partager ce que je ressens quand j'entends ce qu'il me dit.

Si je tente ce genre de partage, je fais bien attention de m'assurer que l'autre est ok avec ça (« est-ce que je peux te partager comment je me sens quand tu dis ça ? ») et je prends la responsabilité de mes émotions (« Quand je t'entends dire ça, je me sens... C'est comment pour toi ? »).

- *La Communication NonViolente (CNV)*

Si c'est également dans votre pratique, l'écoute peut se faire avec le soutien de la CNV. La CNV est une philosophie qui part du principe qu'il est possible, dans nos liens d'interdépendance, de nous rejoindre à l'endroit des sentiments et des besoins.

L'écouter·e s'aide des sentiments et des besoins pour soutenir l'écouter·e dans sa descente vers le cœur et le corps. Iel peut utiliser ces diverses formes interrogatives : « Est-ce que tu te sens... ? », « Comment c'est dans ton corps ? », « Est-ce que, quand tu dis ça, c'est que tu as besoin de... ? »

Dans ce cas, l'énergie et l'intention sont plus importantes que les mots. Peu importe si, en tant qu'écouter·e, je suggère des sentiments ou des besoins et que je me trompe. L'important est de manifester que j'écoute et que j'essaie d'entendre aussi pleinement que possible. Par ailleurs, proposer un sentiment (parce que moi-même je le ressens en écoutant l'autre, par exemple), même si ce n'est pas celui que l'autre ressent, aide l'autre à se retourner vers iel-même (à « plonger ») et à se relier au sentiment juste.

- *L'Internal Family System (IFS)*

Comme c'est aussi le cas généralement en CNV, l'IFS part du principe que nous sommes toutes composées de nombreuses sous-personnalités (les parts ou parties) et que les reconnaître permet de créer un espace où mieux les comprendre et les aider à vivre harmonieusement, et aller ainsi vers la transformation.

Contrairement à la CNV, l'IFS propose aux parts de se connecter au *Self* : un Moi qui est pleinement en présence, dans l'accueil inconditionnel et toujours connecté au grand tout (ou toute autre manière que vous avez de nommer le plus grand que soi).

Si c'est dans ma pratique et si l'autre s'en sent la capacité, je peux accompagner l'écouter·e à nommer les parts qui se trouvent en conflit à l'intérieur d'iel, à les écouter à tour de rôle et à les faire se connecter au Self.

- ...
- ...

*Il n'y a pas de meilleure façon d'écouter.* Celle qui convient à toutes les participant·es est la plus ajustée. Ces diverses manières peuvent se mêler et il en existe sûrement d'autres à explorer ! (Notez-les et partagez-les nous! ) De plus, il est probable que votre pratique évolue avec le temps et à mesure des débriefs que vous ferez si vous choisissez d'en faire.

## Quelques points de vigilance

***Je sens du malaise et/ou je sens que ce n'est pas ok*** : que j'arrive ou pas à le nommer, il est essentiel d'écouter toute forme de malaise. C'est bien le but d'un temps d'écoute que de s'écouter. Si je sens de la gêne, du malaise, que quelque chose n'est pas ok, c'est sans doute qu'il est temps de faire une pause, de dire stop. Il est possible d'en débriefer et d'en discuter sur le moment. Il est aussi possible de clore le temps d'écoute pour souffler et voir plus tard.

Comme tout espace responsable, il se base sur *le consentement* : libre (donné sans pression), conscient (informé), enthousiaste (dire oui est source de joie), précis (ce à quoi je dis oui est clair), réversible (je peux changer d'avis à tout moment).

***J'aimerais dire des choses à l'autre en débrief, mais je n'y arrive pas***, j'ai peur de le/la blesser, je ne suis pas sûr·e de moi...

Prendre le temps d'écouter en soi l'écho de ces difficultés peut déjà être soutenant. Faire un temps d'écoute avec une autre personne peut également vous aider à dénouer cette difficulté et à trouver les mots ajustés pour parler en débrief : parfois, il suffit de décharger la colère et l'agacement ailleurs, pour pouvoir revenir avec une demande claire et/ou énoncer simplement ses limites.

D'expérience, *partager à cœur ouvert* comment je me sens en prenant la responsabilité de mes paroles (parler au je et nommer avec clarté ce que je ressens, même si ce sont des émotions inconfortables) est toujours une manière riche de contribuer à l'espace que l'on crée. Et ce quand bien même cela aboutirait à la fin des séances : c'est que c'est le moment d'arrêter, que nous ne trouvons pas pour l'instant l'écoute que nous souhaitons dans notre binôme, que cette pratique ne nous convient pas pour l'instant, etc. Et c'est encore un pas en avant que de faire ce constat individuellement et collectivement et d'en prendre acte. Bravo !

## ***On n'arrive pas à tenir le cadre. Comment faire ?***

Même si cela peut sembler un peu artificiel, il est possible de *répéter le cadre de manière rituelle*, comme une prière ou une invitation qui vient ponctuer la séance :

- « Aujourd'hui, souhaites-tu commencer ou que je commence ? » (si ce choix se fait en début de chaque séance)
- « J'ai bien noté l'heure, je suis là pour toi, je t'écoute. »

- « Le temps est bientôt fini. Tu peux aller vers une fin. »

- « Aujourd'hui, souhaites-tu faire un débrief ? »

- « Merci à toi et bravo à nous pour ce moment ! »

Si nous sommes ami·es dans la vie, nous pourrons aussi nous mettre d'accord sur le fait que le jour du rendez-vous il ne sera question que d'écoute et que l'on prendra un rendez-vous à un autre moment pour se donner des nouvelles de nos vies.

### ***Comment on s'arrête après avoir fait des années d'écoute ensemble ?***

Et bien nous n'en savons rien car pour l'instant aucun·e de nous n'a arrêté !

Le bon sens nous souffle que la question pourra être évoquée une première fois et que le nombre de séances de clôture pourra être négocié. Par exemple, nous pourrons nous proposer 2 ou 3 séances pour partager sur ce que la perspective d'arrêter nous fait, implique, fait émerger.

Une dernière séance de bilan pourra se faire : qu'est-ce que ces écoutes m'ont apporté ? Qu'est-ce qui s'est dessiné au cours du temps ? Qu'est-ce que j'ai pu résoudre ? Qu'est-ce qui a fait obstacle ? Ai-je des regrets, des joies, des questions ? Comment je poursuis sur mon chemin émotionnel...

## 6. Quelques retours d'expérience en écoute réciproque

### Trouver le bon match

Je fais de l'écoute depuis plus de 2 ans maintenant avec une personne qui, comme moi, est formée en CNV. On fait 2h quasiment toutes les semaines (1h/1h avec un petit temps au début pour potiner sur la vie). J'observe que ça me soutient beaucoup, ça m'éclaire et vraiment je me demande comment font les autres personnes pour vivre sans cet espace pour déposer/clarifier des trucs ! Alors de façon continue, j'essaye de matcher mes proches entre eux et je leur propose d'autres personnes pour former de nouveaux binômes d'écoute réciproque ! Essaimage ! :D

Par le passé, j'ai essayé de faire de l'écoute avec d'autres personnes : une qui connaissait la CNV et avec qui ça s'est plutôt mal passé. Je trouvais qu'elle ressortait ce que j'avais partagé lors des écoutes un peu n'importe quand, quand on prenait un verre et ça m'a mis trop mal à l'aise. Avec une autre personne qui ne connaissait pas du tout la CNV, on était parti sur 30min/30min avec de la reformulation un peu bête et c'était vraiment soutenant aussi, ça marchait bien même sans bagage ! Ça s'est arrêté car on trouvait jamais quand se rencarder. Mais ma copine d'écoute actuelle, je l'aime trop, quand on se voit pas une semaine : ça me manque ! Et ce qui est cool, c'est que c'est aussi une super copine dans la vie. J'en aurais pétié des câbles et longuement macéré dans la déprime si elle n'avait pas été là. Je ne me vois pas arrêter ^-^.



## Installer la confiance

Avec mon binôme, on s'est trouvé·e.s presque par hasard dans le cadre d'un atelier de CNV qu'il facilitait. Y'a eu un élan joyeux de rester en contact, puis de partager de l'écoute, et hop! Ça fait plus de deux ans maintenant, que presque toutes les semaines, on se retrouve en visio, des fois au téléphone, plutôt 2h, et des fois moins.

Au début je me sentais timide dans mon écoute, je voulais *bien faire*, prendre soin *au mieux*, je voulais qu'il m'aime bien et être considérée comme *une bonne écoutante*. Et puis au fur et à mesure, avec les retours qu'on a pris le temps de se donner, les petits rituels qui se sont installés, la vulnérabilité partagée et la grande confiance mutuelle qui s'est construite... je me sens juste là, même capable de donner de l'écoute avec un demi-cerveau disponible, ou très fatiguée. Parce que je sais que je peux dire comment je suis avec ça aujourd'hui, qu'il y a de la souplesse, de la considération, et de l'amitié.

C'est une personne de qui je me sens très proche, on se dit vraiment beaucoup de choses !! Et c'est tellement soutenant. Quand je suis chamboulée par des trucs, ça me rassure de me dire que le rdv est dans pas longtemps et que je vais pouvoir démêler les nœuds avec mon acolyte de CNV. On peut se faire des retours en se demandant avant si c'est ok, et des fois ça débloque des choses, ça met en perspective ou ça soulage. Des fois on écoute longuement en silence avant de faire des reformulations. On peut aussi se donner de l'écoute de secours ou préventive avant un événement qu'on sait stressant ou difficile.

La régularité, le cadre clair et souple, l'attention au consentement mutuel et à la réciprocité (et une grande considération l'un·e pour l'autre) nous soutiennent beaucoup dans ce lien de confiance, je crois.

Je suis très heureuse d'avoir installé ces rdv réguliers dans ma vie, qu'on s'y tienne aussi. J'apprends énormément sur moi avec ces partages réguliers.

C'est une pratique et un lien précieux pour moi. <3 !!

## **Rituel, anonymat et éduc' pop'**

J'ai commencé l'écoute il y a 1 an, suite à la proposition d'un ami car une personne de son entourage recherchait un binôme d'écoute. Nous nous retrouvons 1h par semaine au téléphone, environ 30min chacun·e avec une mini météo de début et de fin, une petite pause à la mi-temps + 1 bilan tous les 3 mois. J'aime que ce soit cadré et ritualisé (horaires, agendas), je ressens beaucoup de respect mutuel. En début de séance nous choisissons le type d'écoute dont nous avons besoin : tantôt une reformulation pure et simple, tantôt CNV/IFS, on apprend en faisant, en tâtonnant, mais l'intention du soin est toujours là. Je n'ai jamais rencontré cette personne en vrai, mais nous comprenons nos cultures (militantes) respectives même si nous n'évoluons pas dans les mêmes cercles. C'est libérateur car je peux évoquer des situations avec une forme d'anonymat.

Cet espace de dépôt et de clarification me soutient beaucoup. Parfois, quand les propos de mon binôme résonnent fort avec mon vécu, je lui demande si iel est OK pour un partage un peu plus « osé », si oui je me permets de lui relater mes pensées. Je mets un point d'honneur à respecter son consentement, même si j'essaie de pas systématiser ce type de partage car ça peut tirer vers le conseil.

Pour expliquer l'écoute réciproque j'aime dire que c'est l'équivalent « éduc pop » des psys, on s'empuissante ensemble, gratuitement, c'est super chouette ! J'ai quand même besoin d'un·e thérapeute à côté mais c'est différent et complémentaire : j'ai pas encore trouvé de psy qui comprenne aussi bien le référentiel dans lequel j'évolue (luttés, genre, oppressions, polyrelations, vie collective...) et c'est très confort d'avoir mon binôme à côté. Pour le moment, je ne me vois pas arrêter :-)

## **S'empuissanter et s'autonomiser**

J'avais cette croyance bien ancrée que faire de l'écoute psy avec un·e proche ne pouvait pas marcher, qu'il fallait forcément une personne tierce et distante. Faire de l'écoute réciproque m'a prouvé tout le contraire : dans un cadre bien précis et bien posé, il est pour moi hyper soutenant de travailler avec des proches, en qui j'ai confiance, qui me connaissent, qui savent d'où je parle et avec lesquelles je n'ai pas à perdre de temps à expliquer qui je suis et où je me situe.

Au bout d'un an environ d'écoute réciproque, j'ai senti en moi un déclic : je me suis aperçu·e que j'avais pris confiance dans ma capacité à écouter les autres et que je me sentais désormais légitime à être présent·e pour les autres. Ça a été une vraie révélation. Alors que j'avais fait (presque !) 20 années de psy/psychanalyse/gestalt, une année d'écoute m'avait suffi à me sentir à mon tour en mesure de soutenir les autres. J'ai ressenti un mélange d'empuissantement personnel et de satisfaction à l'idée que nous puissions être davantage autonomes individuellement et collectivement.

Parfois, avec mon binôme d'écoute, nos difficultés se font étrangement écho, comme si nous avancions sur des chemins psychologiques parallèles. C'est à la fois troublant et soutenant. Je me raconte que nous ne nous sommes pas trouvé·es par hasard et que si cela fonctionne si bien entre nous depuis deux ans et demi, c'est sans doute aussi que nous avons des fonctionnements psychologiques et des difficultés qui résonnent entre elles.

## **Soutien, introspection et formation**

Depuis plus d'un an, j'ai une séance d'écoute réciproque casi toutes les semaines avec un même binôme. Nous avons été mis en contact pour l'écoute. C'est très confortable de ne pas se connaître : la confidentialité est évidente et j'arrive plus facilement à ne pas me soucier de ce que l'autre pense. C'est d'autant plus facile que des codes communs pré-existent. Souvent, plein de choses résonnent !

J'ai commencé la co-écoute dans une période de dépression. Cet espace m'a offert un soutien que mes proches n'arrivaient plus à m'apporter car mes états émotionnels étaient trop durs à vivre pour elleux. En parallèle d'autres espaces de soin (psy, co-écoute, écrire,...), j'ai appris à mieux me connaître et à mieux connaître mes émotions.

Pour moi l'écoute réciproque c'est un espace-temps de soin auto-imposé nécessaire. Je peux y faire une grosse météo des choses qui se trament pour moi ce jour-là. Ou je vais choisir un sujet perso et profiter de ce temps pour aller l'explorer sous toutes les coutures, parfois sur plusieurs séances. C'est comme une aide à la réflexion introspective, je pose mes idées, je creuse pour mieux me comprendre.

Ça m'arrive souvent d'être fatigué, d'avoir du mal à me concentrer. J'ai souvent du mal à écouter, retenir, penser cvn ou ifs simultanément. Ça me frustre, j'aimerais réussir à me former mieux aux outils qui permettent d'écouter l'autre. Alors c'est chouette, il me reste pleeein de choses à apprendre !

## **Complémentarité des différents espaces émotionnels**

J'ai commencé l'écoute réciproque il y a 2 ans et demi au rythme de 2h/semaine (1h par personne). Mon binôme et moi, on débutait et on avait peur de mal faire. Alors nous avons commencé par la reformulation. Nous avons modifié le cadre progressivement. Aujourd'hui, nous parlons par téléphone 40 min chacun-e, avec un mini-temps de contextualisation (« Où es-tu installé-e ? »), une mini-pause entre les 2 temps, et un débrief final quasi-systématique d'en général 15 min même quand nous croyons que nous n'aurons pas grand-chose à dire. Mes intentions : améliorer mon écoute, trouver du soutien émotionnel, garder le lien d'une belle façon avec une personne que j'aime alors que nous n'habitons plus dans la même région, approfondir un aspect de notre amitié.

Au bout d'un an d'écoute réciproque, j'ai aussi démarré une psycho-thérapie en Gestalt qui continue de m'enthousiasmer. Et j'ai suivi une formation pour apprendre à utiliser un autre outil, la co-écoute\*. Toute l'année qui a suivi, j'avais donc chaque semaine 3 espaces émotionnels : écoute réciproque, séance de psy, rendez-vous de co-écoute. J'allais pas bien, donc c'était top d'avoir ces espaces complémentaires.

Avec la psy : je ne vis pas avec elle, nous ne fréquentons personne en commun, n'avons aucun projet ensemble. Je peux lui parler de qui je veux, dire ce que je veux. J'ai moins de stress sur l'éthique de mon discours aussi. C'est une personne que je perçois comme plus privilégiée que moi, professionnelle, plus solide. Donc j'ai moins le sentiment de devoir la protéger de mes émotions, de mes démons. On peut jouer aussi des trucs de parent-enfant : ma psy prend souvent une posture parentale. Comme pour transformer mes modèles et ma mémoire, elle réagit comme un parent qui va bien, qui a de l'espace pour accueillir sereinement les émotions de son enfant. J'ai vite parlé en termes de parts en moi (IFS) et elle a pris le truc au vol.

Co-écoute et écoute réciproque, c'est avec des copaines, copaines de lutte, copaines de soin. Je connais leurs réalités, je construis avec elleux directement ou indirectement, dans des réseaux proches. Ça me grandit, ça fait grandir mon amour pour elleux, mon sentiment de confiance. Dans ces pratiques réciproques, j'apprends à écouter notamment en recevant de l'écoute.

En co-écoute : je suis arrivé-e un peu au pif dans cette formation et j'ai adoré l'outil ! C'est pour moi un espace de décharge émotionnelle où je vis mon émotion sans chercher à l'identifier ou à l'analyser. Je peux lâcher la tête et expérimenter des attitudes que je m'interdis dans la société parce que c'est considéré comme pas correct (grimacer, dire des trucs bizarres en boucle...).

Pour moi, ces pratiques sont complémentaires. Je n'expérimente pas les mêmes choses dans ces trois espaces. Ça m'a permis de trouver un bel équilibre émotionnel pendant un an, et une écoute de qualité dans un moment où je me sentais isolé-e, vulnérable, facilement blessé-e. Aujourd'hui, j'attends mes rendez-vous d'écoute réciproques et j'ai envie de transmettre autour de moi, pour faire connaître et pratiquer plus.

\*La **co-écoute**, pour moi, c'est la décharge émotionnelle. Son but n'est pas spécialement de comprendre ce qu'il se passe, d'analyser ni de nommer, même. C'est de vivre l'émotion qui est là, qu'elle soit récente ou ancienne. Peu à peu, le sac d'émotions anciennes non vécues ou vécues non accompagné-e, se vide petit à petit. (D'autres infos sur le site de Nadine Gardère : <https://unecoecoute.fr/presentation/la-co-ecoute>)

# 7. Le speed-dating de l'écoute

## Une proposition d'atelier auto-géré pour s'entraîner à l'écoute réciproque

Besoins matériels : coupelles, jeu de carte des émotions, musique et enceinte

Durée : 2h-2h30

Espace : un espace aussi contenant que possible avec des endroits où les binômes pourront aller partager

Cadre : un-e facilitateurice, idéalement 2 (afin qu'un-e des 2 puisse faire de l'écoute si besoin et être attentifve au groupe pendant que l'autre facilite). Vous serez particulièrement attentifves à l'énergie du groupe pendant cet atelier : faire de l'écoute peut ressourcer, mais aussi fatiguer quand on s'entraîne et que cela nous demande beaucoup de concentration.

### 1 – Qui est là? // 3min

Tour des prénoms et pronoms (si envie)

Un mot pour dire comment je me sens

### 2 – Intentions & objectifs de la séance// 5min

>Pratiquer l'écoute, s'entraîner, tester, s'empuissanter

>Tester l'écoute réciproque avec plusieurs personnes pour peut-être en fin de séance ou dans les temps qui viennent se proposer de binômer pour s'entre-offrir de l'écoute

>L'attention dans les exercices se portera sur la personne qui écoute (nous ne venons pas là pour recevoir de l'écoute, mais pour nous entraîner à écouter : merci à chacun-e de se relier à son intention et de se clarifier là-dessus)

>Apprendre à écouter l'autre et à s'écouter (avoir des difficultés, ne pas apprécier telle ou telle configuration/forme de reformulation, c'est aussi apprendre à savoir ce que l'on veut, cherche, ce dont on a besoin)

>Apprendre à négocier avec soi et avec l'autre pour trouver ce qui est confortable et efficient, mieux connaître ses limites et les exprimer

### 3 – Proposition de cadre // 3min

>Prendre soin de soi (participer ou non/libre de croire ou non, s'arrêter à tout moment, toutes les émotions sont ok)

>Prendre soin de l'autre : écouter, laisser parler, ne pas commenter, prendre conscience de ses propres jugements

>Responsabilité (parler au je, prendre la responsabilité de ses partages) & confidentialité (ce qui se dit en binôme reste dans les binômes)

Est-ce ok pour toutes ? Y a-t-il des choses que vous aimeriez rajouter qui vous aideraient à participer à l'atelier en confiance ?

Y a-t-il des questions de clarification ?

\*\*\*\*\*

### **Comment s'installer**

>La coupelle est disposée entre nous. Elle est là pour nous rappeler que ce qui est dit ne m'est pas personnellement adressé. Ce qui est partagé vient se déposer entre nous, dans la coupelle

>On va tester différentes configurations corporelles

>On va tester un max de binômes

### **4-Binôme 1 - Retour à soi / Écoute silencieuse 1 // 5min + 2x3min + 5 mn**

L'attention se porte sur la personne qui écoute. En tant qu'écouter·e, je fais le vide dans mon esprit, je place ma conscience dans mon cœur, j'écoute les mots et au-delà des mots. Je reste collé·e à mon intention : je ne veux rien pour l'autre, je suis là en présence pour iel, je n'ai rien à faire, rien à réparer, rien à guérir, aucune solution à trouver.

>*Méditation guidée* (ou je suis en mesure de la guider ou je cherche en ligne une méditation de pleine conscience de 5mn)

Retour à soi, scan du corps – sans chercher à changer quoique ce soit, sensations et émotions présentes, tour des sens à l'extérieur, retour au cercle présent

>*Partage de ma météo*

En face à face

J'accueille la météo de l'autre en silence (je n'ai droit à aucun mot)

Je remercie et on tourne

>*Débrief*

### **5 - Binôme 2 - Écoute silencieuse 2 // 5min + 2x3mn + 5mn**

L'attention se porte sur la personne qui écoute

>*Écouter une musique* : côte à côte



Qu'est-ce que ça met en mouvement en moi, quelles sont les émotions qui me traversent, qu'est-ce que je me raconte ?

>Partager ce qui me traverse

Côte à côte

J'accueille la météo de l'autre en silence (je n'ai droit à aucun mot)

Je remercie et on tourne

>Débrief

### **6 - Binôme 3 - Reformulation // 1mn + 2x5min + 5mn**

Notre attention est sur la personne qui écoute

**La reformulation** consiste à redonner à l'autre de manière plus ou moins synthétique et aussi fidèle que possible ce qu'il vient de nous partager. Je colle aux mots de l'autre, je n'ajoute rien. Je ne commente pas, je ne juge pas, je ne donne pas de conseils. Je suis comme un miroir qui n'enlève pas les rides ni n'ajoute de taches de rousseur au visage reflété.

Ce qui compte dans l'écoute, ce n'est pas la performance, ce n'est pas d'être impeccable ni de ne rien oublier : c'est de garder le focus sur l'essentiel du message, c'est sentir là où l'autre se trouve dans le présent, c'est l'unité de sens du propos.

>Choisir une anecdote. Piment 1 ou 2 sur une échelle de 10 / L'anecdote peut être joyeuse aussi ! En face à face

>L'un-e partage

*Annoncez qu'il reste 1mn pour reformuler*

>L'autre reformule

On se remercie et on tourne

>Débrief

### **PAUSE – 10mn (ou plus selon énergie du groupe et temps disponible)**

### **7 – Binôme 4 – Reformulation les yeux fermés // 2x5min + 5mn**

Même exercice que 6 les yeux fermés. Dans l'idée qu'une écoute peut aussi se faire à distance et qu'alors on n'est plus en lien avec les expressions corporelles de l'autre. Il y a la voix et c'est tout.

>Choisir une anecdote. Piment 1 ou 2 sur une échelle de 10. L'anecdote peut être joyeuse aussi ! Ce peut être la même anecdote qu'à l'exercice précédent

>S'installer comme il vous convient et fermer les yeux si c'est suffisamment confortable. Si ça ne l'est pas, vous pouvez essayer de vous installer dos à dos. Si ce n'est toujours pas confortable, refaites l'exercice yeux ouverts avec ce nouveau binôme

>L'un·e partage

*Annoncez qu'il reste 1mn pour reformuler*

>L'autre reformule

On se remercie et on tourne

>Débrief

### **8 – Binôme 5 – Écoute synthèse // 1mn + 2x5min + 5mn**

>Choisissez votre configuration corporelle (face à face, côté, dos, en marchant, debout, allongé·es...)

>Partagez une célébration, un truc cool, un kiff

*Annoncez qu'il reste 30s. pour reformuler*

>Synthèse. Proposez une phrase ou deux de synthèse. Essayer de pêcher LE gros poisson : l'émotion qui traverse l'autre, le besoin qui est nourri

On se remercie et on tourne

>Débrief

### **9 – Tour en groupe et questions éventuelles // 10 min**

Comment ça s'est passé ? Retours, questionnements, doutes, découvertes...

### **8 – Clôture // 5 min**

Selon le groupe, votre intention, vos envies, vous pouvez vous proposer de vous mettre en lien, en binômes pour des écoutes futures, de créer un groupe signal ou autre pour poster des demandes d'écoute sur un fil collectif...

**Restez présent·e en fin d'atelier pour d'éventuels besoins de soutien**

# L'écoute réciproque

## *Apprendre à s'entre-écouter pour mieux se soutenir*

Plus j'écoute, plus mon écoute s'améliore. L'écoute est un peu comme un muscle. Travailler mon écoute dans un espace d'écoute réciproque est un double cadeau que je me fais et que je fais aux autres : je dépose mes propres émotions et j'apprends à écouter l'autre.

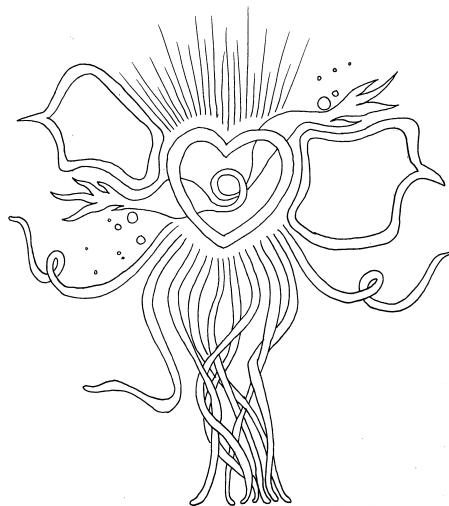
Ce faisant, je me clarifie et m'allège. Je prends mieux conscience de qui je suis, comment je fonctionne, quels liens je tisse, quels sont mes difficultés... Et en prenant mieux conscience de mes comportements, je les transforme. Je peux sortir de schémas répétitifs qui m'enferment et m'empêchent de trouver des stratégies nouvelles et plus ajustées à mon présent. En me transformant, je transforme les collectifs et communautés dans lesquelles je me situe, vis et travaille.

Le *care* est aussi intime que politique : prendre soin de moi, c'est prendre soin des autres, c'est prendre soin du monde !

L'écoute réciproque peut également représenter une alternative à un système de soins payants et me permettre de (re)trouver les moyens de prendre soin de moi et de l'autre sans expertise (autogestion & empuissantement).

Pour autant, il peut arriver que j'aie besoin d'écoute après avoir fait une écoute. Et parfois, l'écoute n'est pas suffisante pour transformer des choses lourdes que j'éprouve/traverse et il peut être utile, nécessaire et/ou rassurant de demander du soutien à une institution et/ou à un-e tiers dont c'est le métier.

L'important en tous les cas est de toujours écouter mon intuition quand j'y ai accès, de prendre soin de moi autant que ma situation le permet et de me rappeler qu'à chaque instant je fais au mieux.



**Licence CC-NC-SA - Janvier 2024**

*Vous pouvez imprimer, photocopier, faire circuler ou transformer librement le présent document,  
dès lors que c'est pour un usage non commercial*

**Tous les retours sont bienvenus : [traductionmilitante@protonmail.com](mailto:traductionmilitante@protonmail.com)**