

FICHE OUTIL



ECOUTE ACTIVE

OBJECTIF :

L'**Ecoute Active**, l'*Outil Surpuissant* pour décoder le comportement de vos enfants. Un *Outil Surpuissant* à la disposition des parents qui souhaitent accompagner leurs enfants dans la recherche de leurs propres solutions et de leurs propres ressources. Un *Outil Surpuissant* pour renforcer la confiance en soi de nos enfants et développer leur épanouissement.

DEFINITION - DESCRIPTIF :

L'**Ecoute Active**, c'est se mettre dans "la peau de l'enfant", entrer dans son champ de référence, dans sa perception de la réalité ; c'est essayer de déchiffrer le message derrière le langage verbal et non-verbal et soumettre ce décodage pour vérification. Cette écoute est dite active dans le sens où elle permet à l'enfant d'exprimer un ressenti, une sensation, une émotion, un sentiment qui le déstabilise à l'intérieur. L'expression de son ressenti va lui permettre de se libérer et de retrouver des capacités de raisonnement, de réflexion et d'action.

En pratiquant l'**Ecoute Active**, vous permettrez à votre enfant de :

- Expérimenter par lui-même, acquérir des connaissances ;
- Prendre conscience de son potentiel, de ses capacités ; apprendre à faire appel à ses ressources ;
- Trouver ses propres solutions, surmonter ses difficultés, ses échecs ; se renforcer pour l'avenir ;
- Gonfler sa confiance en lui, son estime, son affirmation ;
- Gagner en autonomie ;
- ...

Enfin, ne perdez pas de vue que nous ne serons pas toujours là pour eux ; notre rôle de parents, d'éducateur est de les outiller et de les guider sur le chemin d'une vie épanouie, de leur vie.

MISE EN PRATIQUE :

Pour pratiquer l'**Ecoute Active**, il faut :

- Prendre le temps d'écouter ; s'assurer de notre propre disponibilité ;
- Accepter les sentiments de l'enfant quels qu'ils soient. Il est parfois nécessaire de mettre de côté son idée des sentiments que l'enfant devrait avoir ;
- Avoir un profond sentiment de confiance dans la capacité de l'enfant de s'occuper de ses propres sentiments, d'y voir clair et de trouver des solutions ;
- Savoir que les sentiments évoluent : un désespoir peut devenir une contrariété, une contrariété peut devenir une attente... ;
- Etre capable de voir l'enfant comme une personne différente de soi, unique, qui a une existence propre.

Bref, c'est se mordre la langue à chaque fois que l'on brûle de poser une question à l'enfant qui commence par "Pourquoi...", à chaque fois que l'on veut proposer (imposer...) une solution à ses difficultés, à chaque fois que l'on veut réagir à chaud quand notre amour propre et notre ego sont bousculés.

Autant vous prévenir, c'est loin d'être naturel et facile ; c'est souvent frustrant. Il faut également faire preuve de patience car l'enfant peut mettre du temps (plusieurs jours, semaines) avant de se livrer. Il faut être prêt à entendre et accueillir des paroles qui peuvent être douloureuses parfois.

Concrètement, voici 6 astuces pour enclencher l'**Ecoute Active** face à son enfant :

- **Les acquiescements** : "oui...", "Hum Hum...", "bien sûr...", "Ok...", "d'accord...". Ils renvoient à votre enfant que vous êtes toujours attentif à son discours et l'encouragent à poursuivre.
- **Les mots-tremplins** : "c'est à dire ?", "vraiment ?", "ah bon ?", "non ?" (d'étonnement), "mais encore ?", "plus précisément ?". Ces "tremplins" incitent votre enfant à approfondir son point de vue, d'aller plus loin, de détailler, de préciser.
- **Les mots-clés** : identifier les mots qui cachent quelque chose, qui ont besoin d'être précisés dans le discours de votre enfant ; souvent ce sont des mots qui expriment des généralités. Reprenez ces mots sous forme de question. Ex. Enfant : "Pfff, j'en ai marre, c'est trop dur" ; Parent : "trop dur...?"
- **Les phrases en suspension** : lorsque votre enfant vous dit quelque chose et que vous avez l'impression qu'il peut expliquer plus, reprenez une partie de sa phrase et laissez un blanc pour l'inviter à aller plus loin. Ex. "tu me dis que c'est trop dur parce que..."
- **La reformulation partielle** : Reprendre la phrase de votre enfant en ajoutant "c'est bien ça" à la fin pour l'inciter à préciser sa pensée. Ex. "Dans ce que je viens d'entendre, tu me dis que c'est trop dur, c'est bien ça ...?"
- **Le silence actif** : si vous ressentez que votre enfant ne vous a pas tout dit, jouez à "le premier qui parle a perdu" (sans lui dire). Taisez-vous en le regardant pour lui montrer que vous l'écoutez vraiment. Patientez et vous serez bluffé.

« Ecouter, c'est accueillir l'autre avec reconnaissance tel qu'il se définit lui-même sans se substituer à lui pour lui dire ce qu'il doit être. »

Jacques Salomé

Alors vous aussi faites confiance à vos enfants en pratiquant l'**Ecoute Active**.