

Ecoute active

En une phrase

(°2) L'écoute active est un principe de discussion proposé par Carl Rogers qui se caractérise par une attitude humble et empathique au sein de lequel un individu n'interrompt ni n'interprète ce que lui dit son interlocuteur.

A quoi ça sert ?

- (°1) Etablir un lien de confiance rapide.
- (°1) Recueillir l'information la plus complète (possible).
- (°1) Eviter les jugements et fausses interprétations.

Informations pratiques

°2
Nombre de participants: illimité
Durée préparation: nulle
Durée évènement: illimité
Coût: nul

Présentation

L'écoute active a été initiée par le psychologue américain Carl Rogers. Elle correspond à une méthode d'écoute qui consiste en une attitude d'entière disponibilité pour les paroles de son interlocuteur. Elle est particulièrement pertinente dans le cadre de la psychothérapie. Une écoute active se caractérise par une attitude disponible et intéressée, de la neutralité bienveillante, des demandes de reformulation sous forme de questions ouvertes. Elle exclue toute interruption de parole ainsi que toute forme d'interprétation.

Procédure

PRÉPARATION

- (°1) Exclure ses propres idées préconçues et toute tentative d'interprétation.
- (°1) Adopter une attitude physique de disponibilité.

DÉROULEMENT

- (°1) Laisser autrui s'exprimer sans l'interrompre.
Le questionner (questions ouvertes).
L'inciter à préciser le cours de sa pensée, lorsqu'elle est imprécise ou trop générale.
Lui donner de nombreux signes visuels et verbaux d'intérêt.
Reformuler ses propos avec ses propres termes, puis avec les notres.
Pratiquer des silences.
Témoigner de l'empathie.
Rester neutre et bienveillant.

EXPÉRIENCE

- (°1) ***Méthode utilisée dans la psychothérapie rogerienne (humaniste)***

1.CADRE

- (°2) L'approche centrée sur la personne, méthode de psychothérapie initiée par le psychologue américain Carl Rogers, est fondée sur l'écoute active.

2.EN PRATIQUE

- (°2) Carl Rogers a envisagé une nouvelle conception la psychothérapie, par une vision positive et humaniste de l'être humain. Sa façon de traiter ses patients était caractérisée par une grande empathie, une écoute plus totale et une plus grande considération pour leur paroles. Il est le premier à avoir utilisé la méthode de l'écoute active en tant que telle dans le cadre de sa profession.

Avantages et limites

Avantages

- Favoriser une communication bienveillante qui respecte les opinions et croyances d'autrui.
- Recueillir les informations les plus justes par rapport au positionnement de tous.
- Favoriser la qualité de la relation avec soi-même et avec autrui.

Limites

1. Requier temps, énergie, patience, et disponibilité à l'autre et/ou à soi-même.

Compilation, traduction et présentation

*Alan Trim, Université de Montpellier 3 - Centre des pratiques de la coopération
→ travail de compilation et de présentation*

Thomas Wolff, Centre des pratiques de la coopération → travail de relecture et de synthèse

Caroline Picton → travail de relecture et de vérification des sources

Sources

- °1 Wikipédia, issu de http://fr.wikipedia.org/wiki/Écoute_active, sous licence Creative Commons BY-SA
- °2 *Alan Trim*, Université de Montpellier 3 – Centre des pratiques de la coopération, sous licence Creative Commons BY-SA

Pour aller plus loin :

- Rogers Carl , *La relation d'aide et la psychothérapie*, ESF Editeur, 2010