Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2017)
Heft: 87

Artikel: Je veux qu'on m'écoute!
Autor: Châtel, Véronique
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-830269

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Je veux qu'on m'écoute !

Pour se sentir reconnu et épanoui, il faut savoir se faire écouter. Les conseils du psychologue et psychiatre Alain Braconnier pour se faire entendre.

C'est l'une de ses résolutions de 2017. Mathilde aimerait faire comprendre à ses enfants que, lorsqu'elle dit « non » à une sollicitation de baby-sitting, elle ne témoigne ni d'indifférence à l'égard de ses petits-enfants ni d'égoïsme. « J'ai beau être retraitée, j'ai le droit de programmer des activités pour moi », revendique-t-elle … quand elle se trouve seule. Le problème est qu'elle n'ose pas engager ce débat avec son fils et ses deux filles. « Je leur ai donné l'habitude d'être une mère qui met ses projets entre parenthèses et se rend disponible. J'ai peur de les décevoir et de générer des conflits. »

DIFFICILE. ET POUR CAUSE …

Si l'on apprend très jeune — souvent à coups de punitions ! — à écouter et à faire silence quand l'autre parle, on doit se débrouiller seul pour acquérir des compétences à être écouté. D'ailleurs, certains n'y parviennent jamais. « Etre écouté est pourtant capital pour vivre épanoui. C'est la condition pour se sentir exister, respecté, compris », affirme le psychologue et psychiatre Alain Braconnier, qui publie un livre de conseils pour se faire entendre.

S'INTÉRESSER À SON INTERLOCUTEUR

« Ma première recommandation à ceux qui veulent être écoutés : bien cerner leur interlocuteur », explique Alain Braconnier. Pour y parvenir, il préconise d'utiliser la technique de « l'identification projective ». Cela consiste à inverser les rôles : je veux être écouté, alors je me mets d'abord à la place de celui qui écoute, afin d'identifier les pensées ou les conflits intérieurs qui peuvent l'habiter. Par exemple, en se mettant à la place de ses enfants, Mathilde saisira qu'ils risquent de réagir à son refus de leur rendre service, comme lorsqu'ils étaient petits : en se sentant rejetés, voire abandonnés. Pour se faire écouter, il faudra qu'elle désamorce cette angoisse.

> *« Savoir être écouté favorise la bonne estime de soi et la construction de liens durables avec les autres »*
>
> ALAIN BRACONNIER, PSYCHIATRE

ÉCOUTER AVANT D'ÊTRE ÉCOUTÉ

Autre préalable indispensable avant de prendre la parole : écouter celui à qui l'on va s'adresser. C'est-à-dire ? Ecouter ce que l'autre pense avec les mots qu'il choisit en se rappelant que chacun a sa propre logique de pensée. Ecouter ce que l'autre dit, mais ne pense pas. Sous le coup d'une émotion, on est tous amenés à prononcer des paroles maladroites. Il s'agit donc de ne pas considérer chaque mot prononcé comme une vérité absolue. Ecouter ce qui n'est pas dit en prenant en compte le langage non verbal : attitude du corps, mouvement des membres, mimiques du visage … D'après différentes études, 54 % de notre communication, et donc de l'écoute de l'autre, proviendrait du langage corporel et 38 % du ton de la voix.

Evidemment, écouter l'autre ne veut pas dire adhérer à ce qu'il dit. Il faut l'écouter de manière à tirer parti de certaines observations pour mieux s'ajuster à lui. Ces yeux sont rivés sur l'écran de son ordinateur : suis-je dans la bonne position pour qu'il m'écoute vraiment ? Ses bras sont repliés sur sa poitrine : ai-je choisi la bonne attitude pour qu'il accueille ce que je suis en train de lui dire ? Il me fait sans cesse répéter ce que j'ai déjà dit : essaie-t-il de me désorienter ? Il monologue sans fin : aurait-il peur de s'engager dans un véritable

Gilitukha et DR

Personne ne devrait jamais se résigner à ne pas se faire entendre.

échange avec moi? «Laisser parler l'autre d'abord permet de percevoir dans quel état d'esprit il se trouve, de deviner ses réticences ou ses failles», précise Alain Braconnier.

C'est en faisant le lien entre les bruits de gorge de sa mère et son état de stress que Sylvie a compris que sa mère n'était pas aussi rigide qu'elle l'imaginait. «Ma mère est une maîtresse femme qui m'a toujours fait un peu peur: elle n'ouvre la bouche que pour émettre un jugement. En identifiant le grattement de sa gorge comme le signe d'une émotion, j'ai compris que son attitude de dominatrice était purement défensive. Que ma mère avait elle aussi ses peurs.» Du coup, Sylvie a trouvé le courage d'aborder ce qui la torturait depuis des mois: les dîners dominicaux.

PRÉPARER CE QUE L'ON VEUT DIRE

Trouver le courage de dire est une étape. Mais, pour être écouté, il s'agit aussi de dire avec les mots justes. Voilà pourquoi Alain Braconnier recommande de se préparer en mettant au clair ce que l'on souhaite exprimer. «Il ne faut pas chercher à tout déballer d'un coup, car on risque de mélanger les messages.» Autre point stratégique: pour se donner une chance d'être écouté par son interlocuteur, il est important d'accrocher son intérêt. Et donc de travailler la forme, de le séduire un peu. Ne pas se présenter à lui, le visage torturé. «Les émotions se communiquent: l'angoisse rend l'autre anxieux, la tristesse le rend triste, la culpabilité provoque un sentiment de malaise», remarque Alain Braconnier.

Et même si l'on souffre d'injustice et d'incompréhension de la part de l'autre, il serait contre-productif de démarrer l'échange sur des reproches. Mieux vaut commencer par expliquer ce qui nous pousse à solliciter une discussion.

Pour ne pas céder à la colère, si l'autre paraît ne pas vouloir comprendre l'objet de la discussion, il ne faut pas hésiter à pointer le désaccord de fond: «Il y a plusieurs manières de considérer les choses et je remarque que nous avons des avis divergents.»

«Savoir être écouté favorise la bonne estime de soi et la construction de liens durables avec les autres», assure Alain Braconnier. Il ne faut donc jamais se résigner à ne pas être entendu. VÉRONIQUE CHÂTEL

ACCEPTER LE PRINCIPE DU COMPROMIS

Quand on ose se lancer à prendre la parole pour exprimer son point de vue et que, ce faisant, on prend le risque de déranger son interlocuteur, il est important d'avoir déterminé ce que l'on souhaite en retirer «au minimum». De l'écoute, de la compréhension, mais pas forcément aussi de la reconnaissance. Il est rare qu'on obtienne tout du premier coup, observe Alain Braconnier. L'échange débouche souvent sur une négociation, qui oblige les deux parties à faire des compromis. Il est donc primordial de ne pas se figer dans une posture de «tout ou rien». Il n'y a pas pire pour bloquer la situation. Et puis, la victoire totale peut s'obtenir a posteriori. Certains mots, surtout s'ils sont justes parce que l'expression d'un ressenti sincère, font leur chemin dans le système de pensée de l'autre et peuvent peu à peu modifier son attitude. V. C.

On m'écoute pas, Alain Braconnier, Odile Jacob.