



De l'écoute active SOS Amitié

Des recettes de l'expérience

La mission librement choisie de l'écouter bénévolement serait-elle de se mettre volontairement à l'écoute dans l'espoir :

- de savoir accueillir l'autre, percevoir les souffrances ressenties qu'il aura le courage d'exprimer, et ainsi de parvenir à desserrer quelque angoisse ou plus simplement à briser des solitudes, mais aussi parfois d'éviter l'acte suicidaire tant redouté.
- de faire du bien ou plutôt offrir à l'autre l'occasion de poursuivre son cheminement personnel et de mettre en place quelque nouvelle vue de la vie, quelque autre attitude ou comportement face aux épreuves rencontrées afin de se sentir mieux, d'éviter de subir les contraintes, d'être acteur responsable de sa vie quotidienne.
- de prévenir le mal-être et le suicide, en amont, l'un avant l'autre, sans que soit venus les moments fatidiques même s'il est toujours possible d'y croire lorsque c'est déjà tard, bien tard, trop tard ?

Quelles compétences, quels talents pour offrir des moments de confidences, une bienveillance sincère, une empathie réconfortante, une écoute des misères et des détresses ?

Notre nature humaine est magnifique, comme elle peut être atroce. Nous pouvons grandir toujours, apprendre à recevoir toutes les expressions heureuses ou profondément tristes ou malheureuses.

Tous les écoutants de notre association entretiennent cette ouverture d'esprit qui permet d'aller vers l'autre, quel qu'il soit, quelles que soient ses opinions, et de respecter ses façons de faire.

Ce n'est jamais fini, il y a toujours à s'impliquer pour tendre vers ce que l'on peut faire de mieux et cela est suffisant, cela est porteur de meilleures relations humaines, celles-là qui font le sel de la vie.

Cette compilation de quelques actes de l'écoute est délivrée à titre d'exemples de ce que nous pratiquons quotidiennement, à chaque heure du jour et de la nuit, à chaque jour ouvré ou non de l'année.

Chacun, chacune, peut avancer à sa façon et se construire sa propre manière de faire, la sienne qui garantit la congruence, l'authenticité de la personne.

Acceptons chaque jour de nous remettre en cause et d'ajuster, d'affiner nos modes de vie en commun.

Belles découvertes et expérimentations pour vous.

Bien cordialement.

Table des matières

Laisser de la place.....	3
Laisser faire.....	4
Porter attention.....	5
Exercer l'empathie.....	6
Reformuler.....	7
Ne jamais juger.....	8
Éviter tout conseil.....	9
Ne pas mener d'enquête.....	10
Prendre le temps.....	11
Faire confiance.....	12
Face à la colère.....	13
Lorsque ça dure.....	14
Au bord du gouffre : tenir l'équilibre.....	15
Proposer de s'arrêter.....	16
Le temps des remerciements.....	17
Se « quitter », pour cette fois.....	18
L'écouter idéal.....	19
La relation humaine.....	20

Laisser de la place

Une nouvelle année. De nouveaux objectifs possibles pour poursuivre son évolution personnelle et faire grandir encore son estime de soi.

Alors nous vous proposons, au fil du temps, quelques diapos sur l'écoute de l'autre, l'essentiel de ce qui peut être fait d'abord, puis les avantages de cette écoute non directive et empathique.

Peut-être nous direz-vous si vous arrivez à mettre en pratique et ce que cela vous apporte.

Pour nous, écoutants à SOS Amitié, nous poursuivons notre action envers celles et ceux qui souffrent au plan psychologique, chaque jour, 24h sur 24.



À l'écoute : laisser de la place

*Savoir se taire,
tout en affichant son attention.*

*Redire ce que l'on a cru entendre
pour vérifier que l'on a compris.*

Série " L'essentiel de l'écoute " n° 1

**SOS
Amitié
LA ROCHELLE**

• Répondre présent •

Eh oui, forcément, cela impose cette modestie que nous ne pouvons supporter que lorsque notre estime personnelle pour nous même a pu être développée.

Et puis, l'on sait bien que 80 % de la communication se perd en général, alors cela force à vérifier toujours si l'on a bien entendu, si l'on a bien compris.

Laisser faire

Souvent, on voudrait bien aider, et justement si l'on garde cet objectif, la tendance est forte de faire valoir son expérience. Mais c'est difficile pour une personne en fragilité d'entendre le point de vue de l'autre. L'impression de ne pas être comprise, de ne pas être respectée, entraîne une résistance.

Alors, il est plus efficient de choisir d'accorder toute sa confiance à l'être en difficulté. C'est lui qui acceptera d'expérimenter ce qui lui vient, ce qui lui convient.

Alors, pour l'aidant, malgré un sentiment peut-être d'impuissance, ne rien faire de directif, laisser l'autre cheminer.

Alors ça, ça peut marcher, petit à petit.



À l'écoute : laisser faire

*S'abstenir de diriger,
malgré l'envie de bien faire.*

*Juste accuser réception de ce qui
est dit des ressentis.*

**SOS
Amitié
LA ROCHELLE**

Série " L'essentiel de l'écoute " n° 2

• Répondre présent •

Pouvoir absolument sauver le monde n'est qu'illusion. Imposer son point de vue est souvent une pression insupportable. Alors accepter la réalité et trouver une certaine simplicité est bien plus facile à vivre pour nous comme pour l'autre.

Porter attention

L'essentiel dans l'écoute c'est aussi marquer son attention, son intérêt à ce que dit la personne, ce qu'elle exprime d'elle même, de ce qu'elle est au fond d'elle.

C'est nécessaire d'être bien présent, d'être bien là, attentif et attentionné.

Délaissez le reste pour vous impliquer totalement, les oreilles tendues, pas les oreilles en l'air.

À l'écoute : porter attention



*S'intéresser à ce qui est dit,
aux souffrances exprimées.*

*Une présence, sans distraction,
pour offrir quelque intérêt.*



Série " L'essentiel de l'écoute " n° 3

• Répondre présent •

Se recentrer sur l'essentiel qu'est la relation humaine chaleureuse, renoncer aux distractions qui font s'évader l'esprit à droite et à gauche sans prendre le temps de s'arrêter sur ce qui se passe vraiment dans l'instant. Oui, ça peut faire peur de cotoyer les détreuses et il est utile toujours de se protéger de prendre le recul, la distance nécessaire pour soi, tout en étant présent à l'autre.

Exercer l'empathie

Les personnes en souffrance ont besoin de se sentir comprises.

Nous avons alors souvent de cette empathie qui nous permet de ressentir le mal-être et les blessures. Encore faut-il oser l'exprimer pour desserrer l'angoisse, savoir se placer à côté, en soutien moral, sans souvent besoin de dire. La présence attentive vaut bien mieux que n'importe quelle recommandation, que n'importe quel mot d'encouragement.

À l'écoute : exercer l'empathie



Compatir aux souffrances exprimées.

Montrer que l'on mesure les émois, sans se laisser emporter soi-même pour rester efficace au contact.



Série " L'essentiel de l'écoute " n° 4

• Répondre présent •

Osez se montrer sensible dans sa délicatesse, les rapports humains ne prennent de l'étoffe que lorsque l'on sort du rapport de forces, de la course continuelle pour se montrer, briller, en société, une société parfois bien trop artificielle.

Reformuler

Se sentir compris, ça fait du bien. Pourtant il y a tant de pertes dans la communication qu'il convient, par respect pour l'autre, de vérifier qu'il a été compris.

La reformulation permet de confirmer que l'on a bien entendu et offre l'opportunité de corriger l'expression du ressenti ou aussi d'ouvrir l'espace permettant de délivrer encore plus ce qui peut peser sur le cœur.

À l'écoute : reformuler



Rebondir sur les faiblesses repérées avec attention.

Avec prudence, redire sous une forme voisine ce qui a été entendu pour que l'appelant puisse sentir qu'il a été compris.

• Répondre présent •

Série * L'essentiel de l'écoute * n° 5



Rebondir sur des points qui ont du sens, des points de faiblesse qui posent difficulté de vivre, répéter les mots essentiels, imbriquer des mots pour dire ce que l'on pense avoir compris, reformuler une part du message transmis.

Une bonne façon de construire un échange constructif en vérifiant que l'on a bien compris ce qui suppose, lorsque ce n'est pas le cas, un peu d'humilité et un effort de compréhension. Et la possibilité alors que l'autre saisisse l'occasion d'approfondir sa réflexion sur ce qu'il vit, sur ce qu'il est.

Ne jamais juger

Peut-on écouter des pensées autres que les siennes ?

Bien sûr, c'est juste un peu d'ouverture d'esprit pour respecter l'autre, tel qu'il est et qu'il puisse se sentir admis ainsi.

Vous préservez bien sûr vos propres valeurs mais sans éprouver le besoin de les exposer, de les imposer.

C'est tellement instinctif parfois de porter un jugement : "c'est bien" ou "c'est mal" qu'il faut se surveiller soi-même, mais cela vient avec la pratique.

Alors le recul de soi laisse enfin de la place à l'autre pour qu'il puisse se sentir reconnu tel qu'il est et ainsi gagner en sérénité permettant d'apaiser en lui quelque souffrance.



À l'écoute : Ne jamais juger

Accepter tout ce qui se dit même hors de vos valeurs.

Aucune appréciation négative respectant ainsi toute liberté de penser autrement, ... en taisant vos propres pensées

• Répondre présent •

Série " L'essentiel de l'écoute " n° 6

SOS Amitié LA ROCHELLE

Pas évident d'admettre des pensées contraires aux vôtres. Pourtant qui peut prétendre tout savoir de juste, avoir toujours raison. Et puis chacun se positionne en fonction de ses propres apprentissages, des ses propres convictions. Un jour ou un autre il se peut que l'on change d'avis.

Et pour l'autre, se sentir jugé est terrible, c'est destructeur au possible, et si c'est répété cela s'ancre au sein du mental. Faut-il comprendre que cela s'assimile à du harcèlement ?

Donc surtout pas de jugement ni de moquerie qu'elle qu'elle soit.

Éviter tout conseil

C'est naturel, on voudrait bien aider, donner quelque conseil mais non, attention danger, ça ne marche pas avec les personnes en fragilité.

Vous pourriez penser que ce qui a déjà marché pour vous pourrait lui convenir, mais cela conduit à orienter sur des solutions extérieures. Mieux vaut préserver une libre réflexion de la personne qui pourra déterminer et tenter de nouveaux comportements avec engagement et motivation.

L'écoute des fragilités, des détresses, nécessite de laisser la place à l'autre et de lui faire confiance.



À l'écoute : Eviter tout conseil

Laisser la personne se déterminer par elle-même.

Respecter votre interlocuteur en faisant confiance en ses propres capacités à agir. Il y trouvera affirmation de soi et motivation.

• Répondre présent •

Série " L'essentiel de l'écoute " n° 7



On peut penser bien faire et s'avérer contre productif. Il vaut mieux le savoir, rester conscient, plutôt que se retrouver perdu.

Chaque individu a ses propres qualités, dans la difficulté il est parfois surprenant lorsque l'on parvient à les mobiliser, de constater que l'on est capable de tant de choses.

Encore un peu d'humilité et une confiance inconditionnelle dans les capacités personnelles de l'autre.

Ne pas mener d'enquête

La curiosité est un vilain défaut, dit le proverbe. C'est plus simple de laisser venir les révélations, les confidences, et bien plus efficace.

Alors, bien sûr, les questions ne sont pas les bienvenues, sauf celles qui portent sur ce que ressent la personne.

Se porter à l'écoute suppose que l'on abandonne l'envie de savoir.

Pas si simple, mais on y arrive, en dépassant parfois quelque frustration.

Nous nous y efforçons, mais ne faisons que de notre mieux. Il est toujours utile de se surveiller soi-même.



À l'écoute : Ne pas mener d'enquête

*Les ressentis expriment le vécu.
Les faits n'aident qu'à situer le contexte.*

*Des questions, toujours inquisitrices,
peuvent bloquer l'appellant.*

*Se centrer sur le vécu peut laisser
émerger des émotions cachées.*

• Répondre présent •

Série " L'essentiel de l'écoute " n° 8



L'inquisition est d'une violence extrême pour une personne fragile, sensible. Elle mobilise des résistances et ferme la porte à une certaine complicité bien utile pour délivrer des vécus intimes.

Donc pas de questions sur les faits, les situations, mais oui s'intéresser aux émotions, aux ressentis, à ce que vit intérieurement la personne.

Prendre le temps

Quand tout ralentit, observez les effets, moins de pression, pas d'objectif, les ressentis et les questionnements peuvent remonter tranquillement.

Il n'y a pas d'urgence, il n'y a pas d'impératif, il n'y a que la liberté, liberté d'attendre, liberté de dire.

Quelle belle ouverture pour l'âme sensible !

Puis lorsque tout s'accélère à nouveau, l'expérience acquise permet encore de pratiquer, de s'ouvrir à l'autre, l'essentiel de la relation.



À l'écoute : Prendre le temps

***Patience et longueur de temps
font plus que force ni que rage.***

***Les silences laissent certaines
paroles intimes émerger.***

***L'expression des émotions va
desserrer les angoisses.***

• Répondre présent •

Série " L'essentiel de l'écoute " n° 9

**SOS
Amitié
LA ROCHELLE**

Comment sortir de cette course à l'efficacité, au rendement que la société vénale nous inculque ?

Un choix délibéré pour se redonner le temps de maturation, le temps de la confiance, le temps du courage pour dire ce qui ne va pas. Certains mots sont tellement durs à prononcer pour des victimes qu'il leur faut le temps d'appivoiser ces expressions pourtant utiles pour sortir de l'enfermement.

Point n'est utile de vouloir brûler les étapes, avançons pas à pas.

Faire confiance

Nous sommes à l'écoute des fragilités que nous essayons de pointer afin que les personnes en détresse puissent poursuivre leur analyse, décider d'expérimenter de nouveaux comportements, conforter leur estime de soi lorsqu'elles réussissent à aller mieux grâce à leurs investissements personnels.

Chacun a ses problèmes qu'il est le mieux à même de résoudre.

Nous faisons toujours confiance aux individus et à leurs capacités d'appréhension de leurs ressentis.



À l'écoute : Faire confiance

Préservons les capacités de chacun

Les personnes en fragilité sont encore capables de raison.

Elles peuvent expérimenter leurs solutions et être fieres d'aller mieux.

• Répondre présent •

Série " L'essentiel de l'écoute " n° 10



Faire confiance c'est redonner à la personne la responsabilité de ce qu'elle peut devenir, lui rendre la satisfaction de réussir par elle-même.

Chaque petite victoire contribue à la mise en place d'un nouvel équilibre stable dans la durée.

Face à la colère

La colère a besoin de se déverser. Rien ne sert de la prendre contre soi, c'est surtout le problème de celui qui la ressent.

Alors que faire ? Accepter cette expression d'un mal-être, ne pas s'opposer mais plutôt s'effacer et laisser l'orage passer.

Vous pouvez cependant accuser réception de mots, d'un ton, difficiles à supporter ; cela suffit.

En restant calme pour observer tranquillement ce qui ne vous est pas destiné, elle finit souvent par retomber.



À l'écoute : Face à la colère

S'effacer pour laisser passer l'orage

**Observer avec calme se déverser
ce qui ne vous est pas destiné**

**Accuser si besoin réception d'un
ton difficile à supporter**

• Répondre présent •

Série " L'essentiel de l'écoute " n° 11

**SOS
Amitié
LA ROCHELLE**

L'expression des ressentis, des sentiments, est essentielle, quels qu'ils soient.

La peur, la colère, le désespoir voire l'enthousiasme, sont tous des élans de vie. Le mental peut traverser de ces états d'âme qui renforcent petit à petit un équilibre, une assurance pour faire face à la vie, aux épreuves.

Choisir d'entendre mais aussi de ne pas absorber ce qui ne nous appartient pas. Il peut être utile de le faire savoir, avec beaucoup de calme, surtout de ne pas surenchérir à ce qu'on pourrait ressentir comme une agression personnelle.

Lorsque ça dure

Un sempiternel discours qui s'éternise ! Peu de respirations, le flot se déverse et n'en finit pas, toute l'énergie est mobilisée pour sortir ce qui s'impose dans la tête, et ça continue encore et encore.

On aurait envie que cela s'arrête, pour nous, pour la personne en souffrance.

Qu'y faire ? Pas grand-chose, rester encore là, en prenant du recul pour constater ce qui se passe, appréhender quelques ressentis, montrer encore que l'on reste là, à l'écoute. C'est tout, et c'est tout ça.



À l'écoute : Lorsque ça dure

Surtout Rester là

Accepter la frustration de ne pouvoir intervenir.

Offrir encore son attention pour que les misères puissent être déversées.

SOS Amitié LA ROCHELLE

Série " L'essentiel de l'écoute " n° 12

• Répondre présent •

Continuer à accorder son attention pour reconnaître la souffrance, reconnaître l'individu dans sa détresse, l'accepter encore tel qu'il est dans l'état où il se trouve.

Chaque parole exprimée pourrait le mener un peu plus loin dans son trajet, le rapprocher du bout d'un tunnel noir, lui permettre d'entrevoir la lumière.

Il n'y a pas grand-chose d'autre à faire, mais c'est tellement précieux. Répondre présent, voilà tout.

Au bord du gouffre : tenir l'équilibre

Il est parfois des récits poignants qui bousculent les sentiments, qui sont susceptibles de raviver des histoires personnelles.

En ce cas rester modeste, accueillir simplement les détreesses en veillant à rester en observateur disponible, en replaçant les émotions personnelles de côté autant que possible le temps de l'appel.

Et puis l'appel terminé, laisser ressortir les ressentis, quelques paroles, quelques larmes, un petit tour pour calmer les esprits sachant que l'essentiel a été fait : avoir été là, juste là en ce moment, présent auprès d'un être en souffrance.



À l'écoute : Tenir l'équilibre

Accueillir avec humilité les récits poignants

Rester digne et disponible pour le bien de l'être en détresse

SOS Amitié LA ROCHELLE

Série " L'essentiel de l'écoute " n° 13

• Répondre présent •

L'écouter n'est pas là par hasard, souvent il a lui même été confronté à des épreuves qui ont remis la sensibilité humaine en valeur essentielle de la vie.

Pour parvenir à écouter de ces misères, de ces détreesses, de ces violences inadmissibles, la posture de l'écouter, apprise pas à pas, lui permet d'actionner des mesures de protection : Prendre de la distance pour rester position d'observateur ; Entretenir son rôle de représentant de l'association ; Souligner sa présence est essentielle pour l'appelant qui ne trouve plus personne pour entendre de telles choses.

Et puis l'appel terminé, souffler, évacuer les émotions, se confier sur ses ressentis, user des ressources internes à l'association pour desserrer ses angoisses et valoriser son action, sa présence en de telles circonstances.

Proposer de s'arrêter

Comment déterminer si la prolongation de l'appel est utile ?

La plainte est salvatrice, il lui faut le temps de se dérouler, mais lorsqu'il n'y a plus grand-chose à dire sauf à redire, et redire encore, alors il est peut-être temps de s'arrêter, pour cette fois.

C'est utile d'en prendre conscience et de faire une proposition, qui si elle est acceptée permettra que l'appelant puisse raccrocher.

C'est peut-être le moment de souligner l'essentiel de ce qui a été entendu et de demander si cela va aller.



À l'écoute : Terminer l'appel

Lorsque la plainte s'est délivrée, que des redites reviennent, arrive le moment d'un résumé et de proposer de se quitter.

Trouver à le faire élégamment, dans le respect de l'individu.

Et parfois continuer encore un peu.

Série " L'essentiel de l'écoute " n° 14

• Répondre présent •

Il n'y a pas de temps imparti. Chaque écoutant le gère selon son appréciation personnelle, selon sa fatigue éventuelle.

De quelques minutes à plus d'une heure, tout est possible, il convient de s'adapter au discours, à la sensibilité de l'appelant, et toutefois d'oser dire lorsque cela paraît le moment afin d'éviter de piétiner.

La règle est que ce soit l'appelant qui raccroche, puisque c'est lui qui a appelé, qui est le demandeur. Et puis l'écoute reste un rapport humain respectueux, chaleureux, bienveillant ce qui implique une certaine élégance dans les propositions afin de ne pas sombrer dans une forme susceptible d'être ressentie comme un abandon, comme un rejet, ce qui pourrait détruire tout le bénéfice du temps accordé pendant l'appel.

Le temps des remerciements

Le moment de se quitter, souvent des remerciements, souvent chaleureux, de ces échanges libres, toujours bienveillants, sans aucun jugement, qui délivrent les paroles intimes.

Cela nous fait chaud au cœur, et avec plaisir nous envoyons un mot encore d'encouragement. Juste du savoir-vivre entre individus sensibles dans notre société commune.



À l'écoute : Remerciements **SOS Amitié LA ROCHELLE**

*"Le moment de se quitter"
Souvent des remerciements pour un échange libéré de tout jugement*

Cela fait chaud au cœur

L'occasion d'un ultime encouragement

Série " L'essentiel de l'écoute " n° 15 • Répondre présent •

Offrir du temps, une liberté d'expression, sans risque de dénigrement ou de jugement notamment favorisé par l'anonymat, c'est un cadeau véritable pour celui ou celle qui souffre d'enfermement, de ne pouvoir se dire tout simplement.

Alors lorsque l'on se quitte, pour ce moment, des remerciements nous sont offerts, avec des mots simples, avec chaleur, que l'on accueille avec modestie mais qui nous font bien au cœur.

Avec mesure, dans la prolongation du ton de l'échange qui vient à sa fin, nous acceptons ces « merci » et en profitons pour renvoyer encore une fois la balle et de belles énergies pour consolider la confiance en soi, l'estime de soi.

Se « quitter », pour cette fois...

Y a-t-il une bonne façon de se quitter ? C'est souvent un moment délicat.

Alors, après les remerciements, « on se dit juste au revoir », une manière de ne pas rompre définitivement le fil qui s'est tissé au cours de l'échange.

Nous rappelons que nous sommes toujours là, qu'il est possible de nous rappeler à tout moment, que nous serions heureux d'avoir quelques nouvelles sur les réussites obtenues.

Et aussi, puisque c'est la personne qui a appelé qui en a eu l'initiative, nous la laissons raccrocher, ou lui proposons de le faire par elle même, c'est juste du respect, du savoir-vivre.



À la fin de l'écoute :
Se Quitter

"Au revoir" pour cette fois.
Rappelez-nous, si vous
avez besoin, ou pour nous
dire comment ça va.

*24h sur 24, nous sommes là,
pour une écoute anonyme et confidentielle,
à votre rythme, selon votre humeur.*

Série " L'essentiel de l'écoute " n° 16

**SOS
Amitié
LA ROCHELLE**

Se séparer, à la fin d'un appel qui permet un apaisement au moins provisoire de la personne, c'est faire le constat d'une satisfaction réciproque, se sentir juste à sa place et avoir fait ce que l'on a pu. Une façon de vivre en humanité, qui mérite d'être partagée entre toutes et tous.

Oui, il y a toujours quelqu'un pour répondre, 24h sur 24, chaque jour de l'année ; il n'y a pas d'heure pour les détresses alors nous nous relayons à l'écoute. C'est vrai, nous avons beaucoup d'appels et c'est parfois nécessaire d'insister, de rappeler.

Bien conscients de cela, nous recherchons toujours de nouveaux bénévoles pour réduire les temps d'attente qui peuvent être difficiles à gérer selon les situations, les crises, traversées.

Il faut un peu de temps, une large ouverture d'esprit et le reste cela s'apprend au fil du temps.

L'écoutant idéal

Nous tenons chaque année une réunion publique pour présenter notre ambition d'écouter au mieux les détreesses et tenter de desserrer les angoisses, 24h/24.

Lors des échanges à cette occasion, une question est venue nous surprendre : "**Que serait pour nous l'écoutant idéal**".

Difficile de circonscrire tant la diversité est enrichissante parmi nos 2000 écoutants au plan national.

Mais la sensibilité et l'ouverture d'esprit restent des atouts essentiels à notre écoute bienveillante, anonyme et active.

L'écoutant idéal !

La diversité des 2.000 écoutants SOS Amitié fait la richesse de l'association.

Un idéal ? Restons dans la réalité. Mais quelques atouts :

- une sensibilité (mais pas trop) pour offrir l'empathie
- l'acceptation de tout ce qui se dit avec l'esprit toujours ouvert
- l'envie de découvrir et le courage de se remettre en question
- la patience pour laisser chacun avancer à son rythme
- la prise de distance, en toute conscience de ce qui se passe
- une présence active entre modestie silencieuse et attention réactive

Répondre présent

SOS Amitié
La Rochelle - Niort

Il ne s'agit jamais de rechercher la perfection, juste de faire au mieux à chaque moment et de progresser en s'adaptant à ce que nous parvenons à mieux percevoir. Toujours nous nous remettons à l'ouvrage de la compréhension et du savoir-faire qui aussi nécessite un réel savoir-être.

L'idéal pour celui qui appelle réside peut-être dans la diversité des écoutes dont il peut profiter.

Toujours est-il que très souvent nous sommes remerciés, parfois fort chaleureusement, de notre présence et de notre écoute.

Ça donne toujours du baume au cœur. Alors nous continuons avec persévérance.

Quelle que soit l'évolution de notre société et des services qui peuvent se mettre en place, l'écoute bénévole reste recherchée par les personnes en souffrance. Et, bien modestement, nous sommes quand même fiers de ce que nous arrivons à faire.

La relation humaine

Créer ce lien social qui nous est bénéfique, oui, mais parfois dangereux dans des relations humaines perdant-perdant.

Parfois trop en manque à chercher là ce que l'on ne peut y trouver.

Parfois en besoin de s'imposer.

Alors comment prendre du recul, rester maître de soi, modestement ?

Facile quand on a réussi à le faire, si l'on y arrive.

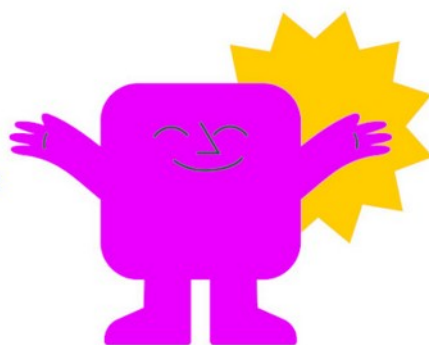
La relation humaine !

J'ai besoin d'être reconnu
je veux être entendu, écouté,
je cherche à m'imposer
volontairement ou non.

Et si je ne suis pas entendu, je
risque la frustration.

Et peut-être le conflit !

UN MAL.  DES MOTS.



Répondre présent

Je cherche à comprendre ce
qui peut l'animer l'autre.
Alors j'observe, avec quelque
recul pour analyser,
percevoir les émotions.

Je m'enrichis de l'échange
et peux y contribuer pour un
bonheur partagé.

SOS Amitié
La Rochelle - Niort

« Un seul être vous manque et tout est dépeuplé » (Alphonse de Lamartine)

Notre qualité de vie résulte de la qualité de nos relations.

L'amitié, l'amour, la générosité, l'empathie, que de façons de s'enrichir humainement.

Préservez maintenant ces valeurs morales essentielles au vivre ensemble avec bonheur.

Compilation écrite au fil du temps par un écoutant anonyme ayant douze ans de pratique, douze ans d'expérience et de remises en question régulières de sa compréhension et de sa pratique.

Remerciements à tous les bénévoles croisés, à nos échanges, et à nos accompagnateurs psychologues qui contribuent à entretenir la qualité de nos écoutes.

Une aventure humaine particulière tellement enrichissante !