Bonjour,

Pour continuer à lire cette newsletter et soutenir mon travail, vous pouvez contribuer à ma cagnotte Tipeee.

Soutenez-moi sur tipeee.com

Cette semaine, nous discutons d'un concept qui paraît limpide mais qui cache quelques chausse-trappes : être à l'écoute. Cette expression revêt, selon moi, au moins trois strates de significations que je vais essayer de débroussailler.

D'abord, "être à l'écoute" ne signifie pas simplement se taire ; ce qui serait une manière très basique de le comprendre. En effet, la meilleure façon de comprendre les autres est souvent de leur poser des questions pour clarifier leurs propos. Etre à l'écoute, c'est s'intéresser à ce que les gens ont à dire dans le but de les comprendre et éventuellement de les aider.

Cependant, parfois, les gens ont seulement besoin de parler sans recevoir de conseils. C'est le deuxième niveau de compréhension. Tout l'art de l'écouteur (ou de l'écouteuse) va alors consister à distinguer ces deux besoins : demande d'aide ou demande de présence "validante". Les deux types de besoins sont légitimes et peuvent d'ailleurs coexister en même temps ou de manière séquentielle. Parfois, votre meilleur ami qui vient de se faire plaquer a besoin d'être simplement reconnu dans sa douleur et d'avoir une épaule sur laquelle déposer son cœur endolori. Mais avant, pendant ou après cette phase, il aura peut-être (sans doute) besoin de quelqu'un pour le soutenir concrètement avec des conseils pratiques pour passer ce cap, avec des invitations à partager des moments conviviaux à refaire le monde ou à jouer à la pétanque (les deux étant largement compatibles).

Parfois donc, écouter ce n'est pas tendre l'oreille pour que l'autre y déverse ses malheurs mais proposer une activité qui sera propice au changement de perspective ou qui jouera le rôle de parenthèse enchantée dans la tristesse. Par ailleurs, accepter de laisser l'autre ressasser sans cesse ses problèmes n'est sans doute pas la meilleure aide à lui proposer. Comme dirait l'Ecclésiaste, il y a un temps pour tout.

Petite remarque (mais toujours importante à rappeler parce qu'elle est en rapport avec le troisième niveau de compréhension) :

Vous trouverez à coup sûr sur votre chemin des individus qui jouent la carte de la victimisation et qui n'auront de cesse de vous demander votre temps et votre énergie pour

être "écoutés". Ces personnes qui agissent comme de véritables sangsues vous pomperont tout ce qu'elles peuvent et lorsque vous trouverez encore assez d'énergie pour leur refuser votre oreille, iront tranquillement en chercher une autre. N'ayez aucun scrupule, rompez les amarres dès que vous percevez que la personne ne veut pas se sortir de son état (quel qu'il soit). Dans ce cas, proposez-lui d'aller voir un pro et passez à autre chose. La vie est trop courte pour vous faire vampiriser de la sorte ! Je sais que ça paraît violent mais après tout, s'accaparer toute l'attention de quelqu'un (et plus encore) est également une démarche extrêmement cruelle.

Le troisième niveau de compréhension est lié à cette remarque : être à l'écoute nécessite de savoir identifier ses propres limites et d'être en capacité de les (faire) respecter. C'est donc avant toute chose, être à l'écoute de soi-même mais pas, bien entendu, dans un but narcissique. Il s'agit de comprendre comment ce que l'autre apporte dans la relation résonne avec nous et de pouvoir s'en distancer suffisamment (mais pas trop) pour rester dans une posture qui soit à la fois professionnelle et chaleureuse.

Coacher quelqu'un c'est donc savoir articuler ces trois formes d'écoute : écouter pour clarifier, écouter ce qui est dit derrière les mots et s'écouter dans la relation. Et parfois certain·es coachs (celles et ceux qui n'ont pas ou qui ont mal été formé·es) pensent que l'écoute de type 1 suffit. Ce sont souvent des personnes de très bonne volonté mais qui peu à peu vont se perdre dans ce travail qui demande beaucoup d'investissement, beaucoup de compétences techniques mais aussi beaucoup de recul. C'est pourquoi j'ai décidé de proposer une prestation de supervision spécifique pour les coachs débutant·es ou non. Je vous en reparlerai bientôt.

J'espère que cette newsletter vous a plu et que vous serez encore plus nombreux et nombreuses à me lire dans les prochains mois.

N'oubliez pas d'encourager vos proches à s'inscrire.

En attendant vendredi, je vous souhaite la meilleure des semaines possibles,

Marie