

## Les bénévoles d'ACTES des bénévoles formés à l'écoute active

### Peux-tu simplement écouter ?

Quand je te demande de m'écouter et que tu commences à me donner des conseils, tu ne fais pas ce que je te demande.

Quand je te demande de m'écouter et que tu commences à me dire pourquoi je ne devrais pas ressentir ce que je te confie, tu bafoues mes sentiments.

Quand je te demande de m'écouter et que tu sens que tu dois faire quelque chose pour résoudre mon problème, tu me fais défaut, aussi étrange que cela puisse paraître.

Ecoute, tout ce que je demande, c'est que tu m'écoutes.

Non que tu parles ou que tu fasses quelque chose :  
je te demande uniquement de m'écouter.

Les conseils sont bon marché, pour six francs j'aurai dans le même journal le courrier du cœur et mon horoscope.

Je veux agir par moi-même, je ne suis pas impuissant, peut-être un peu découragé ou hésitant, mais non impotent.

Quand tu fais quelque chose pour moi, que je peux et ai besoin de faire moi-même, tu contribues à susciter ma peur, tu accentues mon inadéquation.

Mais quand tu acceptes comme un simple fait que je ressente ce que je te dis ressentir (peu importe la rationalité), je peux arrêter de te convaincre, et je peux essayer de commencer à comprendre ce qu'il y a derrière ces sentiments irrationnels.

Lorsque c'est clair, les réponses deviennent évidentes et je n'ai pas besoin de conseils. Les sentiments irrationnels deviennent intelligibles quand nous comprenons ce qu'il y a derrière.

Alors, s'il te plait, écoute et entends-moi

Et si tu veux parler, attends juste un instant,  
et je t'écouterai.