**L’écoute active : une technique qui libère la parole des enfants.**

**« Quand j’ai été écouté et entendu, je deviens capable de percevoir d’un œil nouveau mon monde intérieur et d’aller de l’avant. Il est étonnant de constater que des sentiments qui étaient parfaitement effrayants deviennent supportables dès que quelqu’un nous écoute. Il est stupéfiant de voir que des problèmes qui paraissent impossibles à résoudre deviennent solubles lorsque quelqu’un nous entend. » *Carl Rogers***

L’écoute active est une technique de communication développée à partir des travaux du psychologue Carl Rogers. L’approche est basée sur l’empathie et le regard positif.

Elle implique une attitude non jugeante qui libère la parole et les émotions des enfants. Cela les aide aussi à clarifier ce qui se passe en eux et ce dont ils ont besoin.

C’est un précieux moyen de connexion authentique bénéfique à l’éclosion du sentiment d’être aimé pour soi.

Il existe deux raisons principales au manque d’écoute :

■ Le fait que nous avons une idée préconçue de la réponse, nous savons ou croyons connaître la réponse,

■ Nous préférons convaincre plutôt qu’être convaincus.

**Les obstacles à l’écoute**

Les obstacles à l’écoute sont nombreux :

■ Les parasites extérieurs : rappelez-vous l’école, les cours, du bruit (le vent, des cris), quelqu’un qui entre dans la classe ; aujourd’hui un téléphone portable qui sonne, etc.,

■ Des interlocuteurs diffi ciles à comprendre : un fort accent, une diction molle, une voix faible.

■ Un contexte inconnu ou inattendu,

■ La volonté d’imposer son point de vue personnel (je sais bien que j’ai raison…),

■ Un manque de réceptivité (je suis dans un mauvais jour, je suis malade, fatigué, etc.),

■ Un rejet, *a priori*, de l’interlocuteur. Par ailleurs, il est important de bannir, en situation d’écoute active, la formule « *Oui…, mais* » : elle n’introduit pas un dialogue constructif (le mais étant restrictif), elle est souvent perçue comme une façon détournée de dire non, elle fait monter la tension…

5 points sont à respecter :

**Accueillir** **inconditionnellement** : l’enfant est accepté tel qu’il est.

**S’intéresser** **sincèrement** : l’enfant importe plus que le problème qu’il évoque. On ne tente pas de le manipuler pour qu’il pense comme nous. C’est pour cela qu’on favorisera le [**message « je »**](http://papapositive.fr/message-tue-bienveillance-relation-enfants/) (au lieu de « tu »).

**S’appuyer sur le ressenti** : on s’appuie plus sur le ressenti profond de l’enfant qui se cacher derrière les mots qu’il utilise.

**Montrer** **notre confiance**: on ne juge pas l’enfant, on écoute ce qu’il dit. On montre la confiance qu’on a en lui.

**Être un révélateur :** on fait écho de ce qu’il ressent. On l’aide à poser des mots sur ses émotions. On le guide vers la résolution de ses problèmes.

 Il s’agit donc de :

* Avoir une intention de bienveillance et de neutralité
* Reformuler les dires de l’enfant et lui suggérer des mots (notamment le vocabulaire des émotions qu’il n’a peut-être pas encore)
* Poser des questions pour l’inciter à préciser sa pensée quand elle est trop vague,
* Prendre la parole uniquement quand l’enfant a fini de parler,
* Exclure ses propres idées préconçues et toute tentative d’interprétation (ne pas « conseiller »)
* Adopter une attitude physique de disponibilité,
* Le questionner (questions ouvertes),
* Lui donner de nombreux signes visuels et verbaux d’intérêt,
* Reformuler ses propos avec ses propres termes, puis avec les nôtres,
* Pratiquer des silences,
* Tenter de définir le besoin derrière l’émotion
* Synthétiser la discussion (du problème à sa résolution) et mettre en évidence les solutions trouvées par l’enfant.

J’ajouterai « remercier » l’enfant pour s’être exprimé ainsi.

