

Cette fiche est coupée en 2 parties afin de pouvoir aborder l'ensemble des notions

1^{ère} partie

Principe

L'écoute active est une **méthode de communication** dont l'objectif est de faciliter la compréhension de son partenaire. Elle a été élaborée par **Carl Rogers**, psychologue américain et fondateur de « **l'approche centrée sur la personne** ».

Pourquoi utiliser cette méthode?

Chaque jour, nous communiquons avec les autres pour échanger, partager, comprendre et nous faire comprendre. Toutefois, de plus en plus d'études montrent que notre communication est **bien trop complexe** pour que nous réussissions réellement à nous comprendre. Nous sommes ainsi voués à vivre dans des réalités individuelles tout en pensant vivre dans une réalité collective.

Cette complexité est une explication aux différentes **difficultés relationnelles** et aux différents **conflits** que nous avons tous déjà rencontrés.

L'écoute active: une méthode

L'écoute active est une méthode de communication basée sur un postulat simple: **Il est impossible de comprendre parfaitement l'autre**. En effet, contrairement à ce que nous imaginons, chacun d'entre nous observe et ressent le monde selon ses propres filtres (ressentis, croyances, interprétations, etc.), et en déduit une réalité.

Cette réalité **subjective** va influencer notre manière de comprendre et de communiquer avec les autres, et pourra, dans les pires des cas, être source de conflits, voire de ruptures.

L'écoute active vise à « corriger » **cet écart de perception** par la mise en place de comportements propices pour s'ouvrir à la réalité de l'autre.

Ce n'est qu'en **s'immergeant dans la réalité de votre enfant** que vous réussirez à mieux communiquer avec lui et à conserver une autorité de qualité.

Les deux conséquences des difficultés de communication

Plus l'enfant grandit, plus sa communication devient **complexe** et **inaccessible** à votre compréhension. Ce phénomène est liée à la **diversité des expériences vécues** par celui-ci et des **différents modèles choisis** pour son évolution. Dès lors, les comportements dont vous connaissez la signification vous deviennent de plus en plus étrangers. Il en résulte alors deux conséquences: **l'incompréhension de ses besoins** et la **perte de votre autorité**

L'incompréhension des besoins de votre enfant et la perte de votre autorité

Chaque comportement est **révélateur d'un besoin** assouvi ou inassouvi. En tant que ressources pour combler ses besoins, votre **capacité à décoder** les comportements de votre enfant est fondamentale pour identifier ses besoins du moment et proposer les comportements adéquats. En cas d'échec, votre enfant ira naturellement chercher ailleurs les ressources nécessaires à ses besoins, et vous perdrez alors une partie de votre autorité.

Important

L'écoute active permet d'être au plus proche des besoins de son enfant

Et vous?

Quelle est la dernière fois où vous avez senti que vous ne compreniez pas votre enfant?