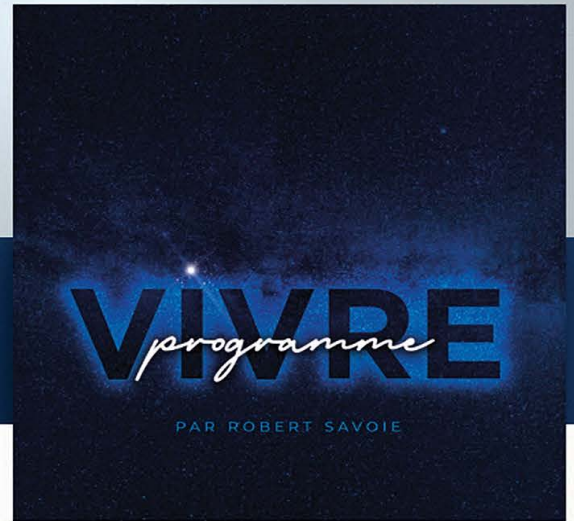




L'importance du besoin d'écoute

Par Robert Savoie

Centre du mieux-être Robert Savoie

CP 2311, Succ Angers
Gatineau QC J8M 1W1
(819) 617-0664
www.robertsavoie.com

Tous droits réservés.

Aucune partie du présent document ne peut être adaptée ou reproduite par quelque moyen mécanique, photographique ou électronique que ce soit, ni être enregistrée ou introduite dans un système document électronique, diffusée ou copiée à des fins d'utilisation publique ou privée sans l'autorisation écrite du Centre du mieux-être Robert Savoie.

Exposé sur l'importance du besoin d'écoute :

L'importance du besoin d'écoute :

La définition d'une véritable écoute : Écouter c'est prendre le temps, par une présence attentive et chaleureuse, d'accueillir l'autre et de lui manifester une acceptation totale de ce qu'il est, en laissant de côté ses propres préoccupations.

Lorsque je reçois une véritable écoute, je sens :

- Que mes problèmes, mon vécu, mes difficultés sont la seule chose qui occupe l'attention de la personne qui écoute !
- Que ce que je dis est, dans l'ici et maintenant de la relation, ce qu'il y a de plus important pour celui qui l'écoute !
- Que l'intérêt que je perçois tient surtout au fait que je sais, sans aucun doute, que je suis aimé et accepté tel que je suis !

**Quand le besoin d'être écouté est entendu, les autres besoins sont aussi comblés.
J'expérimente :**

- L'amour
- L'acceptation dans sa différence (besoin de se créer)
- La valorisation (sentiment d'avoir de la valeur)
- La visibilité et la reconnaissance (être vue et reconnue)
- La sécurité
- Le sentiment d'être soi-même (se créer)
- **Le manque d'écoute conduit dans la souffrance du rejet**
- **Le rejet est la souffrance de fond chez l'être humain**

(Nous avons tous cette souffrance en nous qui nous fait vivre des malaises intérieurs)

Le moyen de protection :

- Un moyen conscient, choisi librement pour se protéger contre la souffrance de MA-VOIE, **ma société intérieure** et assurer la satisfaction de ses besoins.
- Il s'installe à la suite d'un processus conscient d'acceptations responsables et d'observations du fonctionnement interne.
- Les réactions défensives fuient l'émotion.
- Le moyen de protection accompagne l'émotion.
- L'homme et la femme se défendent inconsciemment pour se protéger contre leurs réactions émotives au monde extérieur.
- Ils se protègent consciemment pour respecter leur monde intérieur.

Les différents moyens de protection :

- Poser ses limites : le « non » expressif.
- La transformation des attentes en objectifs.
- La vérification.
- Les demandes claires.
- Le territoire et les limites.
- Le choix de l'entourage et de l'environnement.

Avant de choisir un moyen de protection approprié, je dois :

1. Connaître mon fonctionnement (LEUR-VOIE et MA-VOIE).
2. L'accepter de façon responsable pour arriver à (SA-VOIE).
3. Et avoir traversé une période plus ou moins longue d'observation de mon comportement répétitif insatisfaisant.
4. Être prêt à dépasser mes peurs et à prendre le risque de perdre.

En tant qu'être humain, j'ai besoin pour être heureux de satisfaire mes besoins fondamentaux. Je suis souvent face, à des situations précises, habitées par des peurs qui me poussent à me défendre (réactions défensives) et qui brisent le cycle de satisfaction de mes besoins.