

# COMMENT ÉCOUTER POUR AIDER ?

**SOS** La Main Tendue Vaud propose un cours pour apprendre au grand public à mieux soutenir ses proches en difficulté. Le formateur livre ses conseils.



Malgré de bonnes intentions, il est facile de commettre des impairs lorsqu'on tente d'aider un proche en détresse.

**L**a fin de l'année, synonyme de tablées chaleureuses, de cadeaux échangés et d'apéros conviviaux? Pas forcément. Pour beaucoup, les Fêtes riment avec déprime et solitude, d'autant plus difficiles à vivre que, parmi les paillettes et les guirlandes lumineuses, on se devrait d'être heureux... Comment tendre la main à un proche en difficulté en cette période, et pendant le reste de l'année? Luc Wilhelm, chargé de la formation des bénévoles à la Main Tendue Vaud ainsi que du cursus de sensibilisation à l'écoute destiné au grand public, nous donne des pistes pour améliorer notre oreille.

**Comment aborder un proche qui ne va pas bien?**

On peut parler de choses triviales et laisser la conversation glisser sur des sujets personnels. Ou simplement demander «Comment ça va?», mais de manière authentique, avec une réelle ouverture à la réponse. Évoquer ses propres difficultés peut aussi ouvrir la voie à l'autre pour parler des siennes... Mais attention à ne pas l'envahir de son expérience! Enfin, il ne faut pas se focaliser sur la parole. Parfois, faire des choses avec la

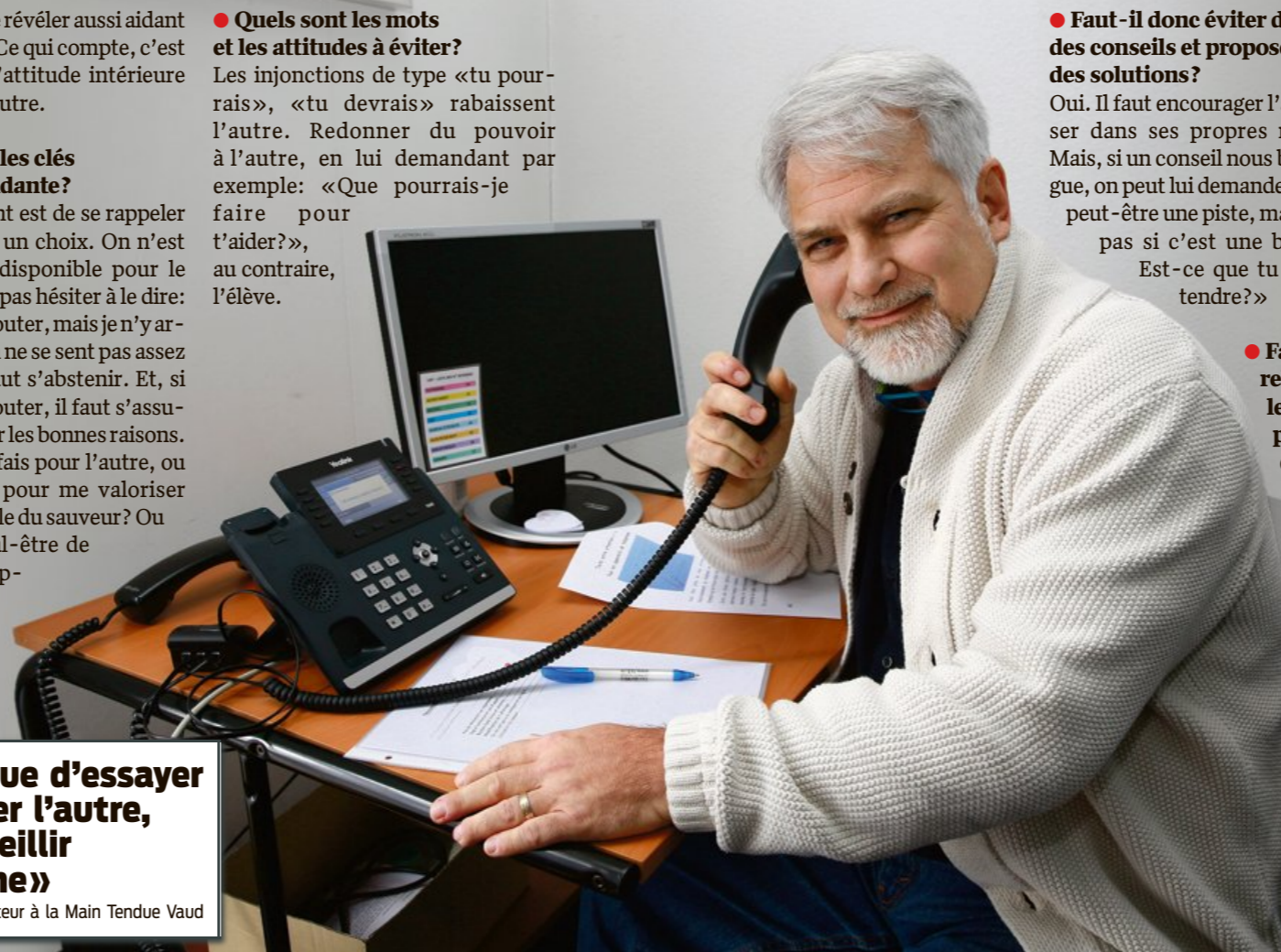
personne peut se révéler aussi aidant que le dialogue. Ce qui compte, c'est la présence et l'attitude intérieure d'ouverture à l'autre.

**Quelles sont les clés d'une écoute aidante?**

Le plus important est de se rappeler que l'écoute est un choix. On n'est pas forcément disponible pour le faire et il ne faut pas hésiter à le dire: «J'aimerais t'écouter, mais je n'y arrive pas.» Si l'on ne se sent pas assez solide, mieux vaut s'abstenir. Et, si l'on décide d'écouter, il faut s'assurer que c'est pour les bonnes raisons. Est-ce que je le fais pour l'autre, ou pour mon ego, pour me valoriser d'avoir joué le rôle du sauveur? Ou parce que le mal-être de l'autre m'insupporte tant que je cherche à me soulager moi-même?

**Quels sont les mots et les attitudes à éviter?**

Les injonctions de type «tu pourrais», «tu devrais» rabaisent l'autre. Redonner du pouvoir à l'autre, en lui demandant par exemple: «Que pourrais-je faire pour t'aider?», au contraire, l'élève.



**« Plutôt que d'essayer de sauver l'autre, osons l'accueillir dans sa peine »**

Luc Wilhelm, formateur à la Main Tendue Vaud

**Faut-il donc éviter de donner des conseils et proposer des solutions?**

Oui. Il faut encourager l'autre à puiser dans ses propres ressources. Mais, si un conseil nous brûle la langue, on peut lui demander: «J'aurais peut-être une piste, mais je ne sais pas si c'est une bonne idée. Est-ce que tu veux l'entendre?»

**Faut-il relativiser les problèmes de l'autre?**

Relativiser, non, car c'est souvent minimiser la souffrance d'autrui. Par contre, dédramatiser, pourquoi pas, mais de manière délicate. «Je comprends que tu sois désespéré et que tu ne vois pas d'issue à ton problème. Mais peut-être qu'avec le temps la souffrance s'atténuera et des solutions émergeront.»

**Quelle est l'importance du contact physique?**

Tout passe par le corps! Et le contact physique est d'autant plus important dans notre culture, où nous nous touchons si peu. Mais il faut le manier avec prudence et être réceptif à la réaction du corps de l'autre. On peut même demander: «Est-ce que cela te ferait du bien que je te prenne dans mes bras?»

**Que faire si la personne craque?**

Si c'est une grosse crise de larmes, pas de panique! C'est même positif de se laisser aller à pleurer. Là où il faut s'inquiéter, c'est si la personne perd pied, ne dort plus, ne mange plus. Dans ce cas, on peut lui faire part de nos craintes et lui demander de nous rassurer en se faisant aider.

**Que faire si l'on se sent submergé après avoir écouté les malheurs d'autrui?**

Il faut à son tour trouver quelqu'un de disponible pour nous écouter, et surtout partager nos émotions!

PROPOS RECUEILLIS PAR ALEXANDRA BRUTSCH

alexandra.brutsch@lematin.ch

PHOTO DARRIN VANSELOW

LIRE L'ÉDITO EN PAGE 4

**LES SECRETS D'UNE OREILLE EMPATHIQUE**

**LA FOI EN L'AUTRE**

On a parfois tendance à vouloir résoudre les problèmes de l'autre. Mais le meilleur moyen de l'aider, c'est d'avoir confiance en sa capacité à surmonter ses difficultés et à trouver des solutions lui-même.

**NE PAS FORCER**

Si la personne en souffrance nie ses difficultés ou ne souhaite pas parler, c'est sa responsabilité. Il faut respecter son choix. On peut aussi rester présent en silence, ou lui proposer des activités.

**S'ÉCOUTER SOI-MÊME**

Pour se questionner sur la raison qui nous pousse à vouloir aider, mais aussi pour être authentique dans l'échange et pour observer l'impact de la discussion sur son propre état émotionnel.

**INFOS PRATIQUES**  
Tél. 143 – La Main Tendue Vaud.  
Formations tous publics à l'écoute.  
**Dès janvier 2018.**  
Infos: [www.lausanne.143.ch/participer/formations-a-l-ecoute](http://www.lausanne.143.ch/participer/formations-a-l-ecoute).