

## L'écoute active

C'est un concept développé à partir des travaux de Carl Rogers. C'est adopter une attitude non directive, qui traduit chaleur, bienveillance, confiance, tout en garantissant une juste distance à l'autre, que Carl Rogers a appelé **l'empathie**<sup>1</sup>.

Dans l'Écoute Active, la considération à l'autre est essentielle, il est nécessaire d'être centré sur ce que vit l'autre, reformuler pour expliciter les faits, pour faire avancer la personne, laisser toute la place à la parole, au silence, à la réflexion, à la compréhension, sans jugement, sans interprétation.

On utilise les outils qui permettent d'entendre au plus près l'autre : le questionnement et la re- formulation concernant les faits, ce que dit la personne.

Mon écoute est active en ce qu'elle fait naître la parole de l'autre, elle permet à l'autre de s'exprimer véritablement.

*L'écoute active ne se réduit donc pas à une technique,  
c'est un savoir-être sans cesse à renouveler.*

*Parler est un besoin,  
Écouter est un art  
Johann Wolfgang von Goethe*

---

<sup>1</sup> Rogers écrit : « Être empathique, c'est percevoir le cadre de référence interne d'autrui aussi précisément que possible et avec les composants émotionnels et les significations qui lui appartiennent comme si l'on était cette personne, mais sans jamais perdre de vue la condition du « comme si ». Rogers (C), a way of being, Boston 1980, Houghton Mifflin