



ANNEXE N° 10

Philippe LEFEVRE
médecin
et psychothérapeute

Prévention

Écouter pour libérer

C'est souvent, auprès d'adultes qu'il côtoie régulièrement, avec qui il partage parfois ses opinions, ses soucis, son anxiété et ses préoccupations, que le jeune pourra se confier.

Il est nécessaire de rappeler à la personne écoutée que **ses propos resteront confidentiels**, sauf dans le cas de violence grave sur personne mineure où la loi nous oblige à faire un signalement.

La première personne qui reçoit la confiance d'un jeune et donc sa confiance, doit le prendre comme un cadeau à ouvrir avec beaucoup de précaution, surtout quand il s'agit d'une intimité sexuelle qui n'a pas été respectée.

Avant tout **l'écoute doit être dénuée de tout jugement**. Si des actes ont été commis, interdits par la loi, c'est la justice qui établira les culpabilités. Lorsque des mineurs ont subi des agressions sexuelles, ils ne peuvent en aucun cas être responsables et coupables, même s'ils en ont ressenti du désir ou du plaisir. C'est important de leur dire et le redire si besoin.

Cette écoute n'est pas celle d'un policier, cherchant à connaître les faits afin d'évaluer les fautes commises et le risque de répétition.

Elle n'est pas non plus celle d'un soignant, cherchant à comprendre la personne, son contexte et ce qui a pu amener l'auteur à commettre ou à subir de tels gestes.

L'écoute n'a pas pour fonction de résoudre les problèmes de la personne mais de cheminer vers sa propre vérité, ce qui pourra l'amener vers un accompagnement de soins.

L'écoute permet à la personne de s'ouvrir à l'autre et à elle-même. En se confiant, en mettant des mots sur ces maux, la personne écoutée quitte le monde clos de ses souffrances et ouvre un espace du possible.

L'écoute est donc un moment clé qui permettra ou non à la personne de se confier et de pouvoir s'appuyer sur cette parole confiée pour cheminer.

Les jeunes et la parole

L'écoute ne constitue pas en premier lieu une panoplie de techniques. Mais il y a bien sûr des attitudes à proscrire, d'autres à recommander.

Voici quelques points de repère.

Tout d'abord, une réelle écoute demande **une réelle disponibilité à l'autre** et nécessite d'être débarrassé de tout parasitage.

Elle sollicite **l'empathie** qui permet de se mettre au niveau de ce que l'autre a vécu et tente de nous dire. Elle se différencie de la sympathie, qui est une forme de proximité avec l'autre mais qui ne met pas en position de l'aider. S'il s'agit d'aider quelqu'un dans un sable mouvant, ce n'est pas en s'y mettant qu'on peut l'aider à s'en sortir. La compassion (étymologiquement "souffrir avec") est une forme de sympathie

Si **les jugements de valeur sont à éviter** à tout prix, **les conseils** sont le plus souvent déconseillés car ils mettent en avant l'incompétence de la personne qui n'a pas trouvé ce qu'il fallait faire. Par contre dire au regard de notre expérience ce que nous ferions dans un tel cas est une ouverture que la personne écoutée suivra ou non.

L'écoute passive

Cette écoute permet à la personne de vider son sac, sans être interrompue ni jugée. Mais il n'y a pas de tri, pas de cheminement et la personne reprend tout ce qu'elle avait posé en repartant.

L'écoute active

La personne écoutée est incitée à parler d'elle-même, en disant "Je", en dépassant les faits pour dire comment elle a vécu ces faits, ce qu'elle en a fait ou pas.

L'écoute active permet de trier les informations, les traiter pour leur donner du sens.

Elle permet à la parole de cheminer à l'intérieur de la personne.

Comment poser des questions ?

- **Les questions fermées**, qui n'ont de réponses que par oui ou non, ou par un exposé de faits, n'intéressent que l'écouter, qui cherche à savoir ce qui s'est passé mais ne fait pas cheminer l'écouter. Elles peuvent être nécessaires à l'écouter pour comprendre ce que l'autre a vécu mais il est important de ne pas s'en arrêter là et d'aller vers le "comment l'autre a-t-il vécu cela".
- **Les questions ouvertes** incitent l'écouter à réfléchir pour se positionner, à cheminer dans sa pensée, à ouvrir des portes, des espaces qui permettent au sujet d'exister et ne pas être que des victimes (ou des bourreaux).

Le langage du corps est aussi important : les silences, l'expression d'émotions, la gêne, la souffrance est importante à repérer et l'écouter peut proposer des mots qui reconnaissent l'autre dans ses émotions. **Les larmes** sont une expression forte d'émotions qu'il est important de respecter et d'accompagner avec beaucoup de délicatesse. Si l'écouter s'excuse de s'être laissé aller à ses larmes, il est important de l'en remercier, car confier ses larmes n'est pas un cadeau que l'on fait tous les jours et signifie que la confiance est grande. La peine reconnue, il est possible de demander à l'écouter si cela l'a soulagé ; ce peut être l'occasion pour l'écouter d'aller un peu plus loin.