

**Une
introduction
à la
Co-écoute**



An Introduction to Co-counseling

by Dan Nickerson

Illustrations: Heracina Maria Deschaine
French translation by Jos Sjollema and Régis Courtin

Copyright © 1994, 2007 by Rational Island Publishers. All rights reserved. No part of this pamphlet may be used or reproduced in any manner whatsoever without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles or reviews.

Une introduction à la Co-écoute

par Dan Nickerson

Illustrations: Heracina Maria Deschaine
Traduction française par Jos Sjollema et Régis Courtin

Copyright © 1994, 2007 par Rational Island Publishers. Tous droits réservés. Toute utilisation ou reproduction même partielle de ce fascicule est interdite sans autorisation écrite préalable, excepté dans le cas de courtes citations au sein d'articles ou de revues critiques.

Pour toute information, contacter:

*Rational Island Publishers
P.O. Box 2081, Main Office Station
Seattle, Washington 98111, USA
E-mail: ircc@rc.org, Fax: 1-206/284-8429*

ou

*Révaluation par la Co-écoute
52 rue des Aulnes
92300 Sceaux*

ISBN : 1-58429-137-0

1,50€



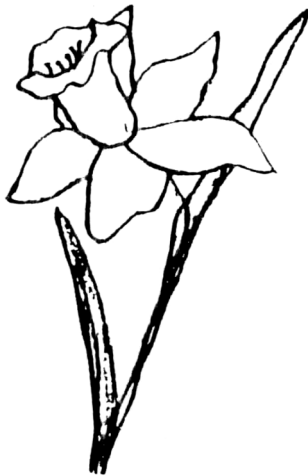
**Une
introduction
à la
Co-écoute**

Dan Nickerson

La Co-écoute *n'est pas* :

Pour "les gens à problèmes"

(bien qu'elle soit utile
pour traiter toutes sortes de problèmes
qui se posent aux gens)





La Co-écoute *est* pour les gens...

Qui veulent améliorer leur façon de penser

Qui se sont donné des objectifs à atteindre

Qui *aimeraient se donner* des objectifs

Qui pensent qu'ils pourraient accroître leur puissance
et assumer une plus grande responsabilité
vis à vis des choses qui les entourent



Elle est pour les gens qui aimeraient comprendre
pourquoi la société des humains
ne tourne pas très rond

Ou qui aimeraient savoir ce qui peut être fait
pour y remédier

**La Co-écoute est un outil puissant
pour améliorer ta façon de penser
et ta compréhension du monde**





La technique de base

c'est

une écoute attentive

Tous et toutes, nous pensons mieux
dès que nous avons la chance d'être écouté-e-s



**Écouter est plus facile
si on le fait
à tour de rôle.**

Je t'écoute pendant un certain temps,
puis on change
et c'est à mon tour de parler
et à ton tour d'écouter



A faire et à ne pas faire

(pour Bien Écouter)

A faire

- ❖ Écouter avec respect
 - ❖ En paroles et en actes, paraître et *être* enchanté-e d'être avec la personne écoutée
- ❖ Encourager la personne à parler davantage
 - ❖ Respecter le caractère confidentiel (ne jamais raconter à d'autres ce que la personne a confié)





A ne pas faire

- ❖ Ne pas interrompre
- ❖ Ne pas donner de conseils
- ❖ Ne pas donner son opinion
- ❖ Ne pas dire « Tiens, ça me rappelle... »
et ensuite raconter *sa propre* histoire

Souviens-toi : Ton tour viendra plus tard

Ce qu'on demande aux Co-écoutant-e-s

**Il faut que tu sois motivé-e
pour améliorer ta façon de penser
et aider les autres
à faire de même**



Sentiments de détresse

**Les sentiments de détresse font parfois obstacle
quand nous tentons de réfléchir ou d'agir**

Les peines du passé,
les frustrations,
les sentiments d'impuissance,
les vieux enregistrements des choses blessantes
que les gens nous ont dites ou faites
occupent parfois nos esprits quand nous tentons
de réfléchir,
de parler,
ou d'agir



Les sentiments de détresse peuvent être éliminés

Si l'écoute est attentionnée,
attentive,
et bienveillante à notre égard

Il se peut que nous ayons besoin de pleurer,
de rire pour surmonter notre gêne,
de nous mettre en colère,
de bâiller pour évoquer des choses
chargées de tension ou de confusion

Il se peut que nous nous mettions à transpirer,
à trembler ou à frémir intérieurement de nervosité
ou à ressentir de la peur
tandis que nous pensons aux choses
que nous avons envie de faire





Tout cela est naturel

Nous ne sommes pas "dément-e-s".
Il n'y a rien qui "cloche" chez nous

Cela fait partie du processus d'élimination
de ces vieilles blessures inutiles
et autres sentiments de détresse

Après coup, nous pouvons réfléchir
plus clairement,
nos esprits sont moins confus,
moins apeurés,
ou moins gênés

Nous sommes plus à l'aise,
plus heureux/heureuses,
et plus confiant-e-s



**Nous t'invitons à en savoir
plus sur la Co-écoute**

**Aujourd'hui, l'humanité
doit faire face à de nombreux défis**

Il nous faut quelque chose qui nous aidera
à mieux réfléchir
dans notre progression vers le futur

Plus il y aura de gens pouvant réfléchir clairement
et agir puissamment,
mieux nous nous porterons tous et toutes





Si tu habites à proximité d'un groupe organisé de Co-écoute, il existe sans doute des réunions de présentation régulières près de chez toi. Tu peux aussi rejoindre une classe de formation (habituellement de huit semaines), des groupes de soutien hebdomadaires ou mensuels, ou des ateliers de formation (habituellement pendant une journée de fin de semaine).

S'il n'existe aucune activité organisée près de chez toi mais que des personnes formées résident à proximité, tu peux commencer à faire des séances avec un-e Co-écoutant-e qui accepte de te former.

S'il n'y a personne près de toi qui connaisse la Co-écoute, tu as toujours la possibilité de démarrer en lisant les ouvrages de base (voir page 14) et en obtenant d'un-e ami-e ou d'un-e proche qu'il ou elle échange du temps d'écoute avec toi. Beaucoup de gens ont démarré la Co-écoute ainsi.

Pour plus d'informations, écrire à :

**Réévaluation par la Co-écoute
52 rue des Aulnes
92330 Sceaux**

ou à

**The Re-evaluation Counseling Communities
719 Second Avenue North
Seattle, WA 98109, USA
Tel: +1-206-284-0311**

Ouvrages de base sur la Co-écoute

Le côté humain des êtres humains (9 €)
Manuel élémentaire de Réévaluation par la Co-écoute (6 €)

à commander auprès de:

Réévaluation par la Co-écoute
52 rue des Aulnes
92330 Sceaux



FASCICULES DE LA RÉÉVALUATION PAR LA CO-ÉCOUTE

TRADUITS EN FRANÇAIS

Voulez-vous sortir de votre détresse ? Un plan simple mais efficace pour la réémergence
L'histoire vraie de mes seize dernières années, ou la réalité de la vie d'un homme "gai"

L'écoute : Un outil pour une relation parentale plus efficace

Propositions revues pour l'établissement d'une politique des femmes

Politique et théorie : La libération des Juifs

Déclaration politique pour la libération des Juifs

A l'écoute des enfants

Le Guide des Communautés de Réévaluation par la Co-écoute

Comment donner aux enfants un bon départ affectif

Le processus d'apprentissage

Comment débiter la "Réévaluation par la Co-écoute"

Une introduction à la Co-écoute

Ce qui ne va pas dans le système de la "santé mentale" et comment y remédier

Qu'est-ce que le leadership ?

Comment la "Réévaluation par la Co-écoute" a commencé

Les Engagements – The Commitments

La Co-écoute appliquée aux souvenirs sexuels précoces

Les enseignants ont des sentiments : Que pouvons-nous y faire ?

Comprendre et soutenir les jeunes personnes

La nécessité de fixer des objectifs à long terme

Ordre et beauté : de leur utilité

Travailler ensemble pour éliminer le racisme

L'art de l'écoute

La Réévaluation par la Co-écoute

La Réévaluation par la Co-écoute (RC) désigne un processus par lequel les personnes de tous âges et de toutes conditions apprennent à s'entraider pour se libérer des conséquences et des effets des souffrances qu'elles ont endurées dans le passé.

La théorie de la Co-écoute décrit ce que pourraient devenir les relations de l'être humain avec d'autres êtres humains ou avec son environnement. Elle fait l'hypothèse que chacun possède à l'origine un énorme potentiel d'intelligence, de joie de vivre et d'amour, mais que ces facultés se sont trouvées bloquées, puis estompées chez les adultes, du fait des souffrances (peurs, blessures, deuils, douleurs, frustrations, gêne, etc.) qu'ils ont accumulées depuis leur naissance.

Spontanément, un enfant pourrait se débarrasser des effets de ses souffrances en se servant du processus naturel de la décharge émotionnelle (pleurer, trembler, colérer, rire, etc.). Mais il se trouve que ce processus naturel est généralement interrompu par des adultes bien intentionnés ("Ne pleure pas !", "Ne fais pas la mauviette !", etc.) qui confondent la décharge émotionnelle (qui guérit la souffrance) avec la souffrance elle-même.

Lorsque la décharge émotionnelle peut avoir lieu, la personne se trouve délivrée des comportements inadaptés qui sont le contrecoup de la souffrance. La nature fondamentale de l'être humain, faite d'amour, d'esprit de coopération, d'intelligence et de joie de vivre est alors libre de s'épanouir. La personne devient plus efficace dans la poursuite de ses propres intérêts et de ceux des autres. Elle devient davantage capable d'agir avec succès contre l'injustice.

Dans leur démarche pour retrouver l'usage de la décharge émotionnelle, les personnes -- réunies par groupes de deux -- sont tour à tour la personne qui parle et la personne qui écoute. Celle qui agit comme "écoutante" écoute l'autre, l'aide à s'exprimer ; Elle favorise et encourage la décharge émotionnelle. La personne qui agit comme "cliente" parle, se décharge et voit d'une manière nouvelle ("réévaluée") ses expériences antérieures. Avec l'expérience, avec aussi l'accroissement de la confiance en soi et dans l'autre, le processus fonctionne de mieux en mieux.