

## Un quatrième point

— Harvey Jackins

**L**e fait de clarifier la liste "Trois choses qu'un-e écoutant-e doit faire pour aider la personne écoutée à décharger" a conduit partout à une amélioration importante du niveau général de l'écoute. Ces trois points sont les suivants :

1. Porter suffisamment attention à la personne écoutée pour voir clairement quelle est la détresse.
2. Penser à toutes les manières possibles de contredire la détresse.
3. Contredire suffisamment la détresse. La personne écoutée déchargera toujours.

L'examen du meilleur travail d'écoute que l'on puisse observer et le passage en revue de discussions récentes (en particulier à la réunion des Personnes de Référence Régionales et des Personnes de Référence Internationales de Libération en juillet) ont amené à la conclusion qu'un quatrième point devrait probablement être ajouté, en préalable aux trois autres, sans toutefois amoindrir en aucune façon leur importance.

Je propose que nous appelions ce point le POINT 0 (en suivant la pratique informatique), si bien que la liste deviendrait à présent :

### QUATRE CHOSES QU'UN-E ÉCOUTANT-E DOIT FAIRE POUR AIDER LA PERSONNE ÉCOUTÉE À RÉÉMERGER

- 0. Se remémorer l'objectif de l'écouter-e consistant à s'assurer que la personne écoutée réémerge de façon décisive, en se souvenant qu'elle est intrinsèquement une personne de grande intelligence, de grande valeur, dotée d'une grande détermination et d'une grande puissance, et aussi qu'elle a besoin d'aide pour émerger de ses détresses, et en particulier, en remarquant et en se rappelant ce qui fait que cette personne-là est capable, précieuse, et qu'elle fonctionne déjà, ou presque, de manière élégante et correcte.**
1. Porter suffisamment attention à la personne écoutée pour voir clairement quelle est la détresse.
2. Penser à toutes les manières possibles de contredire la détresse.
3. Contredire suffisamment la détresse. La personne écoutée déchargera toujours.

Paru dans *Present Time* N°69 (Octobre 1987)  
Traduit par Frédérique Braguier et Régis Courtin