

## J'AIME ÉCOUTER

Ainsi le premier sentiment, tout simple, que je désire partager avec vous, c'est ma joie de pouvoir *écouter* quelqu'un. Je crois que cela représente une caractéristique constante chez moi. Je me souviens d'une chose qui s'est passée plusieurs fois dans les premiers temps où j'allais à l'école. Un enfant demandait quelque chose à l'instituteur et celui-ci lui donnait une réponse parfaite, mais à une question entièrement différentes. Je sentais alors en moi une douleur et un sentiment de détresse. J'avais envie de crier: Mais vous ne l'avez pas écouté! J'éprouvais une sorte de désespoir enfantin devant le manque de communication qui régnait (et règne encore).

Je crois que je sais pourquoi il m'est agréable d'écouter quelqu'un. Lorsque je parviens à entendre réellement un autre, cela me met en contact avec lui. Cela enrichit ma vie. C'est en écoutant les gens que j'ai appris tout ce que je sais sur les individus, sur la personnalité, sur la psychothérapie et sur les relations interpersonnelles. Mais il y a là encore une autre satisfaction pour moi. Lorsque j'écoute réellement quelqu'un, c'est un peu comme si j'entendais la musique des sphères célestes, parce que derrière le message immédiat de la personne, peu importe son contenu, il y a l'universel, le général. Cachées au sein des communications personnelles que j'entends réellement, il semble qu'il y ait des lois psychologiques bien ordonnées, des perspectives sur cet ordre imposant que nous trouvons dans l'Univers. Ainsi j'éprouve à la fois la satisfaction d'entendre cette personne particulière et la satisfaction de me sentir d'une certaine manière en contact avec la vérité universelle.

Lorsque je dis que j'éprouve de la joie à écouter quelqu'un, il s'agit, bien entendu, d'une écoute en profondeur. Je veux dire que j'écoute les mots, les pensées, les intonations, la signification qu'y met la personne, et même la signification qui se trouve au delà de l'intention consciente de celui qui parle. Parfois, aussi, dans un message qui apparemment n'est pas important, j'entends un cri humain profond, un cri silencieux" qui se trouve enfoui, inconnu, loin au-dessous de la couche superficielle de la personne.

Aussi ai-je appris à me demander : est-ce que je puis entendre les sons et saisir la forme du monde intérieur de cette personne? Puis-je entrer en résonance avec ce qu'elle dit, puis-je en laisser chanter l'écho en moi, assez profondément pour retrouver aussi bien le sens qui l'effraie et que pourtant elle voudrait communiquer, que le sens qu'elle connaît.

Je songe par exemple à l'entretien que j'ai eu avec tel adolescent et dont j'ai réécouté l'enregistrement, il y a peu de temps. Au début de l'entretien, Il déclarait, comme beaucoup d'adolescents aujourd'hui, qu'il n'avait aucun but dans l'existence. Comme je le questionnais à ce sujet, il insista : il n'avait aucune espèce de but, pas même un seul. Je lui dis: « il n'y a rien que tu désires faire? » Rien... Ou bien, Si, je veux rester en vie ! Je me souviens très bien de ce que j'ai ressenti à ce moment-là. J'ai laissé résonner profondément cette phrase en moi. Il voulait peut-être simplement me dire que, comme tant d'autres, il désirait vivre. D'autre part, il était peut-être en train de me dire, et cela me paraissait très possible, que jusqu'à un certain point la question de vivre ou de ne pas vivre s'était posée à lui. J'ai donc essayé d'entrer en résonance avec lui à tous les niveaux. Je ne savais pas avec certitude quelle était la teneur du message. Je voulais simplement rester ouvert à n'importe laquelle des significations possibles de sa déclaration, y compris au fait qu'il aurait envisagé à un moment donné le suicide. Je ne répondis pas verbalement à ce niveau. Cela l'aurait effrayé. Mais je pense que mon désir et me capacité de l'écouter à tous les niveaux ont peut-être été l'un des éléments qui lui ont permis de me dire, avant la fin de l'entretien, qu'il avait, peu de temps auparavant, été sur le point de

se faire sauter la cervelle. Ce petit épisode constitue un exemple de ce que je veux dire par vouloir écouter réellement quelqu'un à tous les niveaux où il s'efforce de communiquer..

J'ai constaté, lors de mes entretiens thérapeutiques et au cours des expériences de groupe qui ont pris tant d'importance pour moi ces dernières années, qu'entendre entraîne des conséquences. Lorsque j'entends vraiment quelqu'un et les significations qui sont importantes pour lui à ce moment, lorsque Je n'entend pas seulement ses mots, mais *lui-même*, et que je lui fais comprendre que j'ai entendu ce que signifie pour lui son message, alors beaucoup de choses se passent. Il y a d'abord un regard plein de reconnaissance. L'autre se sent libéré, Il désire m'en raconter davantage sur son monde. Il plonge dans une sensation nouvelle de liberté. Je crois qu'il devient plus disponible au processus du changement.

J'ai souvent remarqué, à la fois en thérapie et dans les groupes que plus profondément j'entends le message de quelqu'un, plus il se passe d'événements. Une chose que j'ai fini par considérer presque comme universelle, c'est que, lorsque quelqu'un se rend compte qu'il a été entendu en profondeur, ses yeux deviennent humides. Je pense que d'une manière très réelle il pleure de joie. C'est comme s'il disait: «Dieu merci, *quelqu'un* m'a entendu. Quelqu'un sait ce que c'est que d'être moi.» En de tels moments, j'imagine un prisonnier dans son cachot, envoyant jour après jour un message en morse : Est-ce que quelqu'un m'entend ? Y a-t-il quelqu'un ? Est-ce que quelqu'un peut m'entendre?

Et finalement vient le jour où il entend une faible réponse qui dit : « Oui Par cette simple réponse il est délivré de sa solitude, il est redevenu un être humain, il y a beaucoup, beaucoup de gens aujourd'hui qui vivent dans des cachots privés, et cela sans qu'il y paraisse, et il faut tendre l'oreille très attentivement pour percevoir les timides messages qu'ils émettent depuis leurs cachot.

---

## **J'AIME ÊTRE ENTENDU**

Passons à une seconde leçon que je voudrais partager avec vous. J'aime être entendu. Un certain nombre de fois dans ma vie, j'ai eu l'impression d'être écrasé par des problèmes insolubles, ou bien de tourner en rond dans des cercles infernaux. Pendant une certaine période, accablé par des sentiments d'indignité et de désespoir, j'ai même été certain de sombrer dans la psychose. Je considère que j'ai été plus heureux que d'autres en rencontrant à ces moment-là des personnes qui ont été capables de m'entendre et de me délivrer du chaos de mes sentiments. J'ai eu la chance de trouver des personnes qui ont pu entendre plus profondément que moi-même le sens de ce que je disais. Ceux-là m'ont écouté sans me juger, sans porter de diagnostic sur moi, sans m'apprécier ni m'évaluer. Ils m'ont simplement écouté, ils ont clarifié ce que je disais et ils m'ont répondu à tous les niveaux où j'essayais de communiquer. Je puis vous assurer que lorsque vous vous trouvez dans un tel désarroi psychique et que quelqu'un vous écoute réellement sans porter de jugement sur vous, sans essayer de prendre sur lui vos responsabilités, sans essayer de vous façonner, cela fait rudement du bien. Chaque fois, cela a relâché la tension qui existait en moi. Cela m'a permis d'exprimer les sentiments effrayants que j'éprouvais, les sentiments de culpabilité, de désespoir, les confusions qui avaient été mon lot. Quand j'ai été écouté et entendu, je deviens capable de percevoir d'un oeil nouveau mon monde intérieur et d'aller de l'avant. Il est étonnant de constater que des sentiments qui étaient parfaitement effrayants deviennent supportables dès que quelqu'un nous écoute. Il est stupéfiant de voir que des problèmes qui

paraissent impossibles à résoudre deviennent solubles lorsque quelqu'un nous entend, et que des situations qui semblent Irrémédiablement confuses soudain s'éclaircissent lorsque l'on nous comprend. J'ai profondément apprécié les occasions où j'ai rencontré cette écoute sensible, empathique, qu'on voulait bien me consacrer.

Au moment où j'avais désespérément besoin de cette sorte d'aide, j'ai été très heureux d'avoir formé et entraîné des thérapeutes. Certains d'entre eux, qui étaient des personnes indépendantes, autonomes, et qui n'avaient pas peur de moi, furent capables de m'aider à passer à travers cette période sombre et troublée pendant laquelle je subis une profonde transformation intérieure. Cela m'a rendu également très conscient de ce qu'en mettant au point mon style de thérapie pour les autres, j'avais, sans m'en rendre compte, mis au point le genre d'aide que je voulais pour moi-même et qui devait m'être utile.

---

### **QUAND JE NE PUIS PAS ENTENDRE,..**

J'en viens à certaines de mes déceptions dans ce domaine. Je n'aime pas constater en moi que je ne puis pas entendre quelqu'un, que je ne puis pas le comprendre. Lorsqu'il ne s'agit que d'un défaut de compréhension ou d'un manque d'attention de ma part à ce qu'il dit, ou d'une difficulté à saisir ses mots, ma déception n'est pas bien grave.

Mais ce que je déteste vraiment en moi, c'est lorsque je ne puis entendre quelqu'un parce que je sais tellement bien à l'avance ce qu'il va dire que je ne l'écoute même pas. Ce n'est qu'après coup que je constate que je n'ai entendu que ce que l'avais décidé qu'il dirait. Je n'ai vraiment pas été capable d'écouter. Ou, plus grave encore, il y a les moments où je ne puis pas entendre parce que ce que l'autre dit est trop menaçant ou pourrait peut-être même influencer mes conceptions ou mon comportement. Mais le pire de tout, c'est quand je me surprends à essayer de distordre son message pour lui faire dire ce que je voudrais qu'il dise et qu'alors c'est bien cela que j'entends. Cela peut être très subtil et je suis surpris de voir avec quelle habileté je puis y arriver. Rien qu'en déformant un tout petit peu ses mots, rien qu'en distordant un tout petit peu sa pensée, je puis faire en sorte que non seulement il dise ce que je souhaite entendre, mais qu'il soit la personne que je voudrais qu'il soit. Ce n'est que lorsque je comprends, à travers sa protestation ou graduellement à travers ma propre perception, que je le manipule subtilement, que je deviens écœuré de moi-même. Je sais également, pour m'être trouvé du côté récepteur, combien cela peut être décevant et frustrant d'être compris pour ce que vous n'êtes pas ou de vous voir attribuer quelque chose que vous n'avez ni dit ni pensé. Cela provoque de la colère, de la frustration et du désabusement.

*Carl Rogers*