



Prévention du Suicide

<http://prevention.suicide.free.fr/>

Aborder l'entretien en formation de prévention du suicide par un Exercice d'écoute active



La prévention du suicide mobilise une compétence -et une technique- de base : **l'Écoute**

Écoute active : la définition

Cette technique de communication a été initiée par le psychologue américain Carl Rogers. Elle est également appelée écoute bienveillante. Elle exige de savoir écouter avec attention ce que l'autre a à nous dire. L'écoute active vous invite à saisir chaque détail du message, verbal ou non, de la personne qui communique avec vous. Cela permet de lui faire savoir que votre attention se focalise sur lui et que vous avez entendu et compris son message. Cette capacité d'écoute vous projette dans l'univers de l'interlocuteur.

Cette façon de communiquer permet de créer un climat de confiance avec votre interlocuteur. Ainsi, il se sent libre de s'exprimer comme il l'entend, sans jugement de votre part.

En bref :

L'écoute active est une écoute centrée sur autrui ou écoute empathique.

EXERCICE d'ECOUTE (Prévoir entre 30 et 40minutes)

L'exercice se fait en trois parties. Constituer des binômes. Le mieux est de « mélanger » les participants (ex les faire classer par jour et mois de naissance et faire des paires côtes à côte, ou consigne comme « mettez-vous en binôme avec une personne avec qui vous ne travaillez pas ou que vous connaissez le moins... »)

1/ « Je n'écoute pas » (1'X2 + debriefing)

Cette première partie de l'exercice est un exercice de « non écoute ». Pour savoir qui va commencer l'exercice, chaque binôme compare la longueur de ses auriculaires : le plus long petit doigt commence : c'est celui qui va « délivrer son message »! (cet ordre de passage va perdurer pendant les 3 séquences de l'exercice)

Consignes :

Celui qui reçoit le message : vous allez devoir manifester votre « non écoute », c'est-à-dire faire sentir à l'autre que ce qu'il vous dit ne vous intéresse pas, et que vous ne l'écoutez pas. Soyez créatif ! Coupez-lui la parole, regarder votre montre, votre téléphone, parlez-lui d'autre chose... Faites lui ressentir votre non écoute !

Celui qui délivre son message : vous allez tenter de délivrer votre message. Le thème est le même pour tout le monde : « quand j'ai du temps libre, qu'est-ce que j'aime faire de mon temps libre ? ». Quoi qu'il arrive, vous devez persévérer et continuer à délivrer votre message même si votre binôme ne semble pas vous écouter !

Durée : 1 minute chrono. Une fois la minute écoulée, on interrompt l'exercice et on switche les rôles. Le thème est le même : « quand j'ai du temps libre, qu'est-ce que j'aime faire de mon temps libre ? »

Rappeler les consignes pour chaque rôle pour relancer cette 2^e séquence de l'exercice.

DEBRIEFING : (respectez l'ordre)

- 1) **Quand vous étiez dans le rôle de ne pas écouter l'autre**, comment ça s'est passé pour vous ? Qu'avez-vous ressenti ? (en général les réponses= « on se sent irrespectueux, mal à l'aise, c'était dur de ne pas écouter... »)

Cela vous arrive-t-il dans votre vie d'être dans la non écoute ? A quelles occasions ? (Relever ce qui peut nuire à l'écoute)

➔ **Pour écouter il faut être disponible, être dans de bonnes conditions.**

- 2) **Quand vous étiez dans le rôle de devoir délivrer votre message, sans trouver aucune écoute, comment ça s'est passé pour vous ?** (en général les réponses= « c'est pénible », « ça me donne envie de me taire », « ça m'irrite », « c'est dévalorisant »...)

➔ **la non écoute c'est corrosif ! le temps est long et pénible quand on ne se sent pas écouté. 1' parait très longue quand on ne trouve aucune écoute !**

2/ « J'écoute » (je suis toute écoute pour l'autre) mais je n'ai pas le droit de parler (je peux interagir de façon non verbale) (1'30X2 + debriefing)

Consignes :

Celui qui reçoit le message : Vous allez être « tout écoute » pour l'autre, lui montrer de façon non verbale que vous l'écoutez. Vous pouvez acquiescer (dire « oui » ou « ok », « d'accord »), mais en aucun cas poser des questions.

Celui qui délivre son message : le thème est le même pour tout le monde : « *Si je gagne à l'Euro-million, comment je dépenserais tout cet argent* »

Durée : 1'30. Puis on interrompt l'exercice et on switche les rôles (même thème : : « *Si je gagne à l'Euro-million, comment je dépenserais tout cet argent* »)

DEBRIEFING : (respectez l'ordre)

- 1) **Quand vous étiez dans le rôle où vous avez délivré votre message, en trouvant cette fois-ci de l'écoute, comment ça s'est passé pour vous ?** (en général les réponses= « c'est plus agréable que le 1^{er} exercice », « mais c'est frustrant parce que c'était un monologue »...)

➔ **l'écoute c'est plus agréable que le non écoute. L'écoute peut se témoigner de façon non verbale. Mais pour certains il « manquait quelque chose », une interaction verbale, à cette forme d'écoute particulière.** Remarquer également qu'il existe des situations où spontanément on va bcp laisser parler la personne et très peu parler pour laisser les émotions s'exprimer. Ex : annoncer un décès en détention...

- 2) **Quand vous étiez dans le rôle d'écouter sans pouvoir poser de questions, comment ça s'est passé pour vous ? Qu'avez-vous ressenti ?** (en général les réponses= ou bien « c'était facile », ou bien « c'était frustrant »)

Question : Dans la vraie vie, quand les gens nous parlent, que fait-on dans notre tête ? (Laisser répondre puis proposer notre réponse : « quand les gens nous parlent, le plus souvent nous allons préparer notre réponse ! ». Exemple : Moi : « depuis une semaine, j'ai une douleur qui part du talon jusqu'en bas du dos ». Réponse de tata Josette : « Ne m'en parle pas : moi c'est toute mon épaule qui est coincée ! ». Faites l'expérience, observez que les gens, **plutôt qu'écouter**, ont tendance à ramener la conversation sur eux au bout de quelques phrases !

➔ **Le plus souvent nous avons du mal à rester dans une écoute centrée sur l'autre pour revenir à soi. L'intervention en crise suicidaire c'est aussi apprendre à laisser plus la place à la parole de l'autre.**

Pour autant, dans l'écoute active nous allons aussi parler, c'est pourquoi nous allons faire la 3e et dernière partie de l'exercice.

3/ Je n'interviens pas, je suis toute écoute , je retiens tous les détails» (2' + 1' de résumé)

Consignes :

Celui qui reçoit le message : Vous allez être comme précédemment « tout écoute » pour l'autre, lui montrer de façon non verbale que vous l'écoutez. Vous pouvez acquiescer, mais en aucun cas poser des questions. MAIS cette fois ci vous allez retenir un maximum de détails de ce qui va vous être dit (vous comprendrez pourquoi dans la suite de l'exercice)

Celui qui délivre son message : le thème est le même pour tout le monde : « Quand j'ai le moral dans les chaussettes, qu'est-ce qui m'aide à me remonter le moral ? » (Pour faciliter l'exercice, plus engageant, donner qq's exemples comme « aller faire du sport », « voir des amis », « bricoler »... En insistant sur le fait de prendre des choses simples et d'en donner suffisamment pour que son binôme puisse aller au bout de l'exercice)

Durée : 2'. Puis on interrompt l'exercice, et on demande à ceux qui étaient dans l'écoute de faire maintenant un résumé à leur binôme de ce qu'ils ont compris et entendu, en commençant par « *si j'ai bien compris, quand tu as le moral dans les chaussettes...* »

Laisser 1' pour faire le résumé, puis on switche les rôles. Redonner les consignes.

DEBRIEFING : (respectez l'ordre)

- 1) **Quand vous étiez dans le rôle d'écouter sans pouvoir poser de questions, de retenir les détails puis de résumer, comment ça s'est passé pour vous ?** (en général les réponses= « j'étais plus concentré », « j'avais peur d'oublier des choses... »...)

➔ **Ecouter ça consomme du glucose ! C'est un acte volontaire et se centrer sur ce que veut dire l'autre peut focaliser notre attention.**

- 2) **Quand vous étiez dans le rôle où vous avez délivré votre message, puis vous avez reçu un résumé, qu'avez-vous ressenti à l'écoute de ce résumé ?** (en général les réponses= « ça fait plaisir », « on se sent écouté », « au moins on est sûr que l'autre nous a bien écouté »)

➔ **Généralement pendant l'exercice on voit, à l'écoute des résumés, les têtes acquiescer et valider les résumés : se sentir écouté et COMPRIS, ça fait plaisir ! C'est en reformulant ce qu'on a entendu et compris de ce que nous dit la personne que nous allons jeter un pont entre nous et elle : c'est le pouvoir de l'empathie ! Se sentir compris, nous dit Carl ROGERS, est un besoin fondamental des êtres humains. Témoigner par cette écoute active, en reformulant, de ce que nous avons compris, c'est commencer à créer l'alliance et commencer à soulager la souffrance. C'est une étape clef de l'intervention en crise suicidaire : *Ecouter pour comprendre.***

(Si utilisation ensuite du SIRI (Suicide Intervention Responses Inventory), qui utilise beaucoup de reformulations empathiques, faire le lien avec cet exercice d'écoute !)