

# COMMENT DÉBUTER “LA RÉ-ÉVALUATION PAR LA CO-ÉCOUTE”

Si vous avez entendu parler de la Réévaluation par la Co-écoute et des bénéfices que son utilisation apporterait dans votre vie, et que vous êtes impatient de l'essayer, ce qui suit vous aidera à démarrer.

Dans sa forme fondamentale, la pratique de la Co-écoute consiste simplement en un tour de rôle entre deux personnes s'écoulant mutuellement. D'une certaine manière, c'est comme une conversation, mais d'une espèce différente. C'est une écoute plus attentive et plus effective. Il s'agit d'une écoute dans laquelle *{on prête attention à ce que l'on entend}*. On pense à la personne qui parle, et on pense à ce qu'elle dit, sans interrompre l'écoute en faisant des suggestions ou des commentaires, juste en écoutant de bon cœur.

The International Re-evaluation Counseling Communities  
719 Second Avenue North  
Seattle, Washington 98109, USA  
Téléphone: 206-284-0311  
Fax: 206-284-8429  
E-mail: [ircc@rc.org](mailto:ircc@rc.org)  
Web site: <http://www.rc.org/>

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

Copyright © 1996, 1999, 2002 by Rational Island Publishers  
ISBN: 1-58429-045-5

Des cassettes vidéo et audio sont également disponibles. (Elles sont toutes en anglais, mais nous avons divers formats vidéo pour différents pays, ainsi que les transcriptions de chaque vidéo.) Quelqu'un au siège peut vous renseigner sur les cassettes qui peuvent vous être utiles au début.

Si vous n'avez pas les moyens d'acheter de la littérature, mentionnez-le au siège et demandez s'il est possible d'en faire acheter par le Fonds d'Extension de façon à vous permettre de débiter.

Si vous êtes *très* intéressé(e) par un apprentissage plus poussé de la RC et si vous connaissez d'autres personnes dans la même situation, il nous sera peut-être possible de vous envoyer un formateur ou une formatrice ou de faire venir l'un(e) d'entre vous à un atelier.

Il existe un site Web de la RC sur Internet, [www.rc.org/](http://www.rc.org/), contenant beaucoup d'informations et d'articles. Si vous résidez dans une région qui ne possède pas encore de classe de RC, mais que vous avez la possibilité de vous connecter à Internet, la "classe" en ligne sur ce site Web peut éventuellement vous être utile.

Les personnes qui pratiquent la Réévaluation par la Co-écoute trouvent qu'elle les aide à penser mieux, à améliorer leur

Les "tours de rôle" ou "séances" de Co-écoute peuvent avoir une durée quelconque, égale au temps dont vous disposez. Même quelques minutes passées avec votre Co-écoutant(e) peuvent changer profondément votre capacité de penser et de fonctionner, et deux heures passées ensemble sont encore bien meilleures.

## FAIRE “SORTIR” SES SENTIMENTS

Parfois, la personne qui parle (le "client" ou la "cliente") se mettra à rire, ou bien à pleurer, à hausser la voix, à trembler ou à bâiller. C'est une bonne chose qui se produit alors. Cela signifie simplement que la personne ressent une tension à propos de quelque chose, peut-être de l'embarras ou bien de la tristesse, ou encore de la peur ou de l'inconfort physique, et qu'elle évacue ainsi cette tension. Elle devient "désembarrassée", "désattristée", ou "désapeurée". On appelle parfois "décharge" ces manières d'évacuer de la tension. Si cela se produit, la personne qui écoute ("l'écoulant" ou "l'écoulante") peut être satisfaite et se détendre, et simplement continuer à donner de l'attention à la personne cliente sans essayer d'interrompre la décharge qui se présente. Si le ou la client(e) arrête sa propre décharge, l'écoulant(e) peut le ou la rassurer et l'encourager à continuer.

## ÉCOUTER CHACUN SON TOUR

Le début est très simple. Il suffit de deux personnes. Trouvez un(e) ami(e) (ou bien un(e) collègue, ou votre conjoint) qui veut bien essayer avec vous. Mettez vous d'accord sur le fait que, chacun à votre tour, vous écouterez l'autre sans l'interrompre pendant un temps égal, et choisissez ensemble la durée de ce temps d'écoute. Puis, décidez qui va écouter en premier. L'autre personne parle ensuite de ce qu'elle veut. L'écouter(e) prête simplement attention sans interrompre par des conseils ou des commentaires, et sans exprimer ce qu'il ou elle ressent.

A la fin du temps sur lequel vous vous êtes mis d'accord, la personne qui parlait devient la personne écoutante, et celle qui écoutait parle maintenant sur n'importe quel sujet de son choix.

Il s'agit d'un échange juste. Aucune des deux personnes ne doit rien à l'autre. Après coup, toutes deux se sentent en général plus fraîches et peuvent réfléchir plus facilement. C'est aussi assez amusant.

Faites ainsi à chaque fois que vous en aurez la possibilité. Plus vous vous écouterez de cette façon, mieux vous arriverez à vous connaître mutuellement.

Vous améliorerez également votre écoute. Le processus entier devient plus efficace à mesure que vous l'utilisez.

2

## QU'EN PENSEZ-VOUS ?

Voilà l'idée de base de la Co-écoute – deux personnes s'écoutent mutuellement à tour de rôle. Vous pouvez changer bien des choses dans votre vie rien qu'en connaissant et en appliquant cette idée-là.

Si vous lisez ceci en compagnie d'une autre personne, pourquoi ne pas arrêter de lire un instant et essayer de vous écouter mutuellement pendant dix minutes chacun. Après coup, partagez vos impressions.

Dès que vous aurez "Co-écouté" à plusieurs reprises avec la même personne, prenez le temps d'en discuter et de voir ce que chacun de vous pense de cette expérience. Comment avez-vous ressenti le fait d'être écouté(e) sans interruption ? L'avez-vous apprécié ? Comment avez-vous ressenti le fait d'écouter sans interrompre ? Aimerez-vous poursuivre ? Vous trouverez dans cette brochure des informations complémentaires sur la meilleure manière de le faire.

## QUOI FAIRE DANS UNE SÉANCE

Le temps passé à s'écouter mutuellement sans interruption est souvent appelé "séance". Voici quelques unes des choses avec lesquelles vous pouvez expérimenter dans vos séances:

4

relations, à défendre les causes justes, et à profiter mieux de la vie. Les Co-écouter(e)s deviennent en général "plus intelligent(e)s" à mesure qu'ils ou elles utilisent la RC, et que leur pratique s'améliore. Ils ou elles enseignent la RC à d'autres personnes, et comment la transmettre à

d'autres personnes, si bien qu'en certains endroits de nombreuses personnes pratiquent la RC, organisent des classes et des ateliers, se forment mutuellement, se soutiennent et s'encouragent mutuellement.

Nous disposons d'une littérature publiée dans une trentaine de langues différentes, écrite par des Co-écouter(e)s de tous les coins du monde, et contenant des récits sur l'utilisation de la RC ainsi que des

informations de type RC concernant des personnes de tous âges, de toutes origines, et de toutes conditions.

Il y a quelques règles de conduite et un "Guide des Communautés", qui aident les Co-écouter(e)s à maintenir une bonne organisation.

Bonne chance.

15

## SI VOUS VOULEZ EN APPRENDRE D'AVANTAGE

Si après avoir essayé la Co-écoute, vous décidez d'en apprendre davantage, vous pouvez entrer en contact avec le siège principal de la Réévaluation par la Co-écoute (reportez-vous à la fin de cette brochure pour avoir l'adresse et le numéro de téléphone), et demandez leur s'il existe des Co-écouter(e)s près de chez vous. Vous avez aussi la possibilité de commander plusieurs publications servant d'introduction. Voici quelques uns des ouvrages conseillés pour commencer:

### Ouvrages traduits en français:

*Le côté humain des êtres humains* (théorie de la RC), \$4.00 (US)

*Manuel Élémentaire de la Réévaluation par la Co-écoute* (pratique initiale de la RC), \$6.00 (US)

### Ouvrages en anglais:

*The Art of Listening* (une introduction à la RC), \$2.00 (US)

*An Introduction to Co-Counseling* (une brève description de la RC), \$1.00 (US)

*The Human Situation* (essais sur différents sujets), \$ 6.00 (US)

*Present Time* (une publication générale paraissant quatre fois par an), \$ 4.00 (US)

13

Une bonne manière d'introduire plus de gens à la Co-écoute, c'est d'inviter des ami(e)s à participer au groupe. Si le groupe devient trop important, on peut le diviser et former un deuxième groupe en choisissant une autre personne pour le diriger. La taille optimale d'un groupe semble se situer autour de huit personnes, mais ils peuvent aussi bien fonctionner en étant plus ou moins nombreux.

Les groupes de soutien constituent une excellente structure permettant aux personnes d'une même origine ethnique, ou se trouvant dans une situation semblable, de parler de ce qu'elles apprécient dans le fait d'appartenir à un tel groupe, et aussi des choses dont elles sont fières concernant les membres de ce groupe. Les groupes de soutien sont également utiles pour parler des choses qui sont difficiles, de ce qu'elles aimeraient que d'autres comprennent au sujet de leur groupe, des espoirs et des rêves qu'elles caressent pour les personnes de leur groupe, et de ce qu'elles aimeraient faire en relation avec ce groupe.

Par exemple, dans un groupe de soutien pour les femmes, chaque femme à son tour dira ce qu'elle aime dans le fait d'être femme, les difficultés qu'elle a rencontrées en tant que femme, ce qu'elle aimerait que les hommes comprennent au sujet des femmes, les améliorations qu'elle aimerait voir dans la vie des femmes, et les façons dont elle aimerait se rapprocher d'autres femmes.

12

formes de décharge), ne vous précipitez pas pour passer à autre chose. Essayez de répéter ce que vous venez de dire ou de faire plusieurs fois jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de décharge. Cela vaut la peine de le refaire encore et encore aussi longtemps que vous le pouvez. Les bénéfices les plus importants de la Co-écoute apparaissent à la suite de ces relâchements de tension. Ils permettent de penser et d'agir sur des modes qui étaient auparavant inhibés.

#### **La fin d'une séance**

A la fin d'une séance de Co-écoute, surtout si vous avez évoqué des sujets difficiles pour vous, prenez quelques instants pour réorienter vos pensées vers une chose que vous envisagez avec joie, ou bien sur un sujet simple pour lequel vous n'éprouvez aucune appréhension, par exemple, les noms de quelques ami(e)s ou vos mets favoris, ou un paysage que vous aimez à contempler. Cette façon de faire aide à passer de la situation de client(e) à celle d'écouter(e), si tel est le cas, ou bien à passer à d'autres activités.

Pour que chacune des personnes se sente en sécurité pour parler de ce dont elle a besoin, il est préférable de prendre l'engagement de ne pas en discuter avec d'autres personnes après la séance. Aussi, rappelez-vous que l'alcool et la drogue interfèrent avec les effets bénéfiques de la décharge.

10

#### **“Les Bonne Nouvelles”**

Vous pouvez démarrer votre séance en tant que client(e) en parlant des “bonnes” choses, grandes ou petites, qui sont arrivées récemment. Il peut s'agir du magnifique coucher de soleil que vous avez vu la soirée précédente, ou de votre nouvel emploi, ou de la solution à un problème que vous avez trouvée la semaine dernière. L'idée est de vous donner à vous-même l'occasion de noter les choses qui vont bien. (En particulier, c'est une bonne idée si vous vous sentez découragé(e). Cela vous aide à vous rappeler que les choses ne vont pas peut-être aussi mal qu'il vous semble.) Parfois, il arrive que des personnes passent une séance entière à se donner des “bonnes nouvelles” et qu'elles en ressortent beaucoup plus positives et capables de penser clairement.

#### **Des soucis récents**

Si une chose s'est passée récemment qui vous a ennuyé, une séance de Co-écoute est un lieu approprié pour en parler. Vous pouvez l'évoquer avec autant de détails qu'il vous plaira, et vous pouvez en parler une fois et une seule, comme vous pouvez aussi répéter l'histoire encore et encore. Vous constaterez probablement que beaucoup de vos soucis vous paraîtront moins importants à mesure que vous en parlerez sans que personne ne vienne vous donner des conseils ou n'essaye de les

5

#### **L'histoire de votre vie**

S'il arrive qu'au moment de votre séance en tant que client(e), il n'y ait apparemment rien dans votre vie présente dont vous souhaitiez parler, essayez de raconter l'histoire de votre vie. La plupart des gens n'ont jamais eu l'occasion de raconter l'histoire entière de leur vie, mais chacun devrait avoir cette chance. Pendant que vous raconterez cette histoire, certains incidents sembleront plus importants que d'autres, par l'effet qu'ils ont eu sur vous, en bien ou en mal. Ces incidents valent la peine que vous y reveniez et que vous les évoquiez à de nombreuses reprises dans vos séances de Co-écoute. Le fait de les passer en revue encore et encore, tandis que quelqu'un vous écoute vraiment, peut avoir un effet surprenant sur votre façon de penser. Il se peut que des sentiments pénibles subsistant à la suite d'expériences blessantes du passé (y compris des expériences que vous pensiez avoir “dépassées”) refassent surface et soient déchargés, et que vous en ressortiez plus léger(e) et que votre pensée se libère. Il arrive aussi que des expériences bénéfiques, évoquées avec l'attention d'un(e) bon(ne) écouter(e), aident à décharger les sentiments pénibles liés à des moments difficiles, et vous aident à retrouver une vision positive des choses.

7

résoudre à votre place. Vous constaterez également que, dans la plupart des cas, vous pouvez trouver une bonne solution simplement en ayant la possibilité d'être écouté(e) avec confiance tandis que vous exprimez le trouble que vous éprouvez à cause de ce problème.

### **Des malheurs passés**

Si vous employez votre temps comme client(e) à évoquer une chose qui vous trouble, après avoir passé un moment à parler de ce problème, vous pouvez (ou votre écoutant(e) peut) vous poser la question suivante: "Qu'est-ce que cette situation ou ce sentiment te rappelle ? Quand as-tu ressenti la même chose ?" Presqu'à chaque fois, il vous viendra à l'esprit une situation du passé qui fut d'une même manière blessante ou troublante pour vous. Il deviendra évident que des sentiments anciens liés à cette époque sont encore présents dans votre esprit, ajoutant

à la situation présente plus de confusion et de désagrément qu'elle n'en provoquerait normalement. Si vous pouvez évoquer la situation du passé, ce qui vous est arrivé, ce que vous avez ressenti, comment cela vous a affecté(e), alors certains de ces sentiments pénibles pourront être déchargés, et vous retrouverez une vision plus sereine de la difficulté présente.

### **L'appréciation de soi-même**

La plupart d'entre nous avons été rabaissé(e)s ou maltraité(e)s à un point tel qu'il nous est maintenant difficile de nous sentir bien dans notre peau. On nous a "accusé" de choses qui se sont produites alors que nous faisons de notre mieux. On nous a raconté énormément de contrevérités. On nous a dit que s'apprécier soi-même c'est être "prétentieux", et qu'on ne doit pas avoir de sentiments positifs vis à vis de soi-même. Cela n'est pas vrai. Les gens ont besoin de se sentir bien dans leur peau. Quand il en est ainsi, nous traitons les autres bien mieux, et non le contraire.

Quand vous êtes client(e) dans une séance de Co-écoute, dites à votre écoutant(e) ce que vous appréciez en vous-même. Dites-le lui sur un ton de fierté (pas de "supériorité", simplement de fierté). Répétez-le lui encore et encore. Cela peut vous paraître pénible, mais essayez de vous y tenir. Ne vous empêchez pas de rire ou de pleurer ou de décharger de toute autre manière. Essayez d'apprécier chaque chose de vous-même (CHAQUE CHOSE). Lorsque vous constatez des choses qui sont plus difficiles à apprécier (par exemple, votre physique ou bien à quel point vous êtes intelligent(e)), concentrez vos appréciations sur ces choses-là. Il vous reviendra probablement en mémoire des incidents au cours desquels vous avez été

## **LES GROUPES DE SOUTIEN**

Ce qui marche bien également, c'est le fait de réunir un petit groupe de personnes pour s'écouter à tour de rôle. (Dans la Co-écoute, on appelle cela un "groupe de soutien.") Chaque personne dispose d'un temps à peu près équivalent pour parler pendant que le reste du groupe l'écoute.

Une des personnes agit en tant que dirigeant du groupe pour l'aider à décider combien chacun aura de temps, qui passera en premier, et ainsi de suite. Quand chacune des personnes a eu son tour comme client(e), vous pouvez terminer la réunion en demandant à chaque personne de dire ce qu'elle a aimé le plus ou bien de mentionner une chose qu'elle envisage avec plaisir.

Les groupes de soutien peuvent se rencontrer aussi souvent ou autant de fois que les membres du groupe le souhaitent. Le groupe peut être constitué d'ami(e)s, de collègues de travail, de voisin(e)s, ou de personnes ayant une origine ou un intérêt en commun. Le fait de partager quelque chose en commun avec le groupe aide souvent les gens à se sentir davantage en sécurité pour parler de choses dont elles ont besoin. Par exemple, il y a déjà eu des groupes de soutien pour les femmes, les hommes, les parents, les jeunes personnes, les personnes de la classe ouvrière, les personnes de certains groupes ethniques ou religieux, les personnes handicapées, les artistes, et bien d'autres.

critiqué(e), accusé(e), ou maltraité(e). Il sera bon de revoir ces incidents et d'en parler dans une séance ultérieure en tant que client(e).

### **Les objectifs**

Pour améliorer votre vie, il est pratique de vous fixer des objectifs ou de passer en revue les progrès accomplis envers des objectifs déjà fixés. Il est utile de faire cela quand on est client(e) dans une séance de Co-écoute. Evoquez diverses périodes de votre vie, en décidant provisoirement de ce que vous souhaitez accomplir demain, la semaine prochaine, cette année, dans les cinq prochaines années, les vingt prochaines années, au cours de votre vie. A propos de chaque période future, vous pouvez réfléchir aux étapes que vous devrez franchir pour atteindre ces objectifs.

Le fait de passer occasionnellement en revue vos objectifs ou les éventuels obstacles apparents aura tendance à vous aider dans leur accomplissement.

### **Laisser la décharge se poursuivre**

Si lorsque vous évoquez quelque chose en tant que client(e), il en résulte un récit animé, des rires, des pleurs, des tremblements, de la transpiration, ou des bâillements (toutes