

Silence et écoute suscitent la motivation vers l'actualisation de soi

Article de [Charbel Ibrahim](#) • *M.A. Théologie (counselling pastoral)* • *Psychothérapeute à l'Institut Therapeía*

La différence qui fait la différence avec le counselling pastoral la voici :

Quand on est dans une relation thérapeutique, on s'engage dans un processus relationnel. Une fois impliqué dans ce processus, on n'est plus des experts ou les experts, parce que l'accent, désormais, est mis sur une qualité de présence.

Pour Louise Pronovost, quand on est en relation avec l'autre, on crée un lien de sécurité. On devient «un être significatif pour l'autre et que cet autre le devienne pour soi-même», grâce à cette relation et cette présence.

À ce propos, Jacques Salomé, souligne qu' « accompagner... c'est agrandir en écho les possibles de l'autre en cheminant au plus près de lui, mais en étant différent de lui ».

Yves St-Arnaud, de son côté, place la relation au cœur de l'être et au cœur du processus d'actualisation. Parce que la personne qui veut s'actualiser va chercher par la relation saine à répondre aux besoins fondamentaux, tels que : la sécurité, la considération, la cohérence et la compétence.



Silence et écoute à l'Institut Therapiea

Christine Aulenbacher dans son texte : *Entre psychologie et spiritualité*, dit **qu'accompagner s'inscrit dans un mouvement** : « aller avec » et « aller vers ».

En effet, selon elle :

L'acte d'accompagner comporte trois dimensions interdépendantes pour suivre la personne dans sa quête de ses besoins fondamentaux :

1. **Une dimension relationnelle** (il s'agit de « se joindre à quelqu'un, de se mettre ensemble »),
2. **Une dimension temporelle** (« être avec quelqu'un en même temps que lui, aller de pair avec, être en phase avec »),
3. **Une dimension spatiale** (« aller avec quelqu'un où il va, aller vers un changement de place ou de position, de transformation »).

Ce qui est important dans ces trois mouvements c'est la présence à l'autre, avec toute son âme, son intellect, sa force et son cœur.



Counselling pastoral • Institut Therapeía

D'où vient l'importance de l'écoute ?

Pour Yvon Saint-Arnaud, **ce qui caractérise la relation thérapeutique ou la relation d'aide, dans ce cadre de présence, c'est l'écoute des valeurs profondes de la personne.** Pour lui, ces valeurs se traduisent à travers les messages implicites et explicites et les expressions de déception et de joie; d'où l'importance accordée à la qualité de l'écoute.

Des auteurs comme Curran, Pronovost, Yvon Saint-Arnaud, dans leur définition du mot valeur, mettent l'accent « sur l'élément du goût, de l'attrait. Le plaisir qui en découle et ce, en dépit de l'effort exigé, permet à la personne de s'épanouir, de s'actualiser dans et par la valeur qu'elle privilégie ».

Dans une perspective humaniste-existentielle, l'épanouissement des valeurs individuelles est perçu comme l'essentiel du processus d'actualisation de soi. Ceci parce qu'une personne trouve son épanouissement, selon Rollo May, dans la mesure où elle vit en accord avec les valeurs centrales qu'elle a choisies.

C'est cette connexion qui procure à la personne un « sentiment d'intégrité et de plénitude d'être » qui s'exprime en joie de vivre.

Cette prise de conscience ou de contact rend la valeur comme « le moteur qui alimente l'agissement de la personne, l'incite à investir le meilleur de soi-même. Elle l'amène à consacrer temps et énergie parce qu'elle rejoint un bien perçu comme fondamental.

Ce bien, Yvon Saint-Arnaud, le nomme Le Bien-Le-Plus Recherché ou Valeur fondamentale dans les termes de Marie-Line Morin.

Ce qui rend possible à la personne, par la suite, de cerner les choix qu'elle doit faire pour accéder à ce bien et tendre, par le fait même, à sa pleine réalisation ».

Encore l'écoute

Pour que cela s'avère atteignable et réalisable, l'accompagnateur doit se doter du don de l'écoute pour permettre à l'accompagné de percevoir sa Valeur fondamentale.

En effet, cette écoute met la « personne qui accompagne en contact avec le « cœur » de l'accompagné. Dans ce cas, l'écoute implique aussi « le silence pour faire place à l'autre dans l'espace intérieur ».

En effet, cette écoute centrée sur l'accompagné, imprègne l'auditeur de la vérité de l'écouté et conduit à la découverte des valeurs de ce dernier.

Voyons l'importance de l'écoute

Pour Yvon-Saint-Arnaud, les déceptions, les joies exprimées et l'intensité émotive véhiculée, dans le discours de l'accompagné, constituent les trois éléments de base permettant d'identifier les valeurs privilégiées.

L'écoute de ces éléments avec les dits et les non-dits, avec tout ce que cela amène de blessure, conduit à l'identification de la trame de fond de l'accompagné. D'où la nécessité de **faire place au silence**. Ce qui permet aussi à l'accompagnateur de développer le sens de la parole juste par ses reflets et la reformulation avec justesse et finesse le vécu de l'accompagné, pour s'unir à son

expérience, en lui permettant de progresser dans sa démarche ». **Parce qu'avec ce silence intérieur, la parole est capable d'aider le client à faire jaillir son vécu et faire ressurgir la valeur de fond.**

Cette écoute en profondeur permet de faire doucement émerger le bien recherché, d'identifier et de nommer la valeur fondamentale. « Se sentant alors écoutée et reçue dans ce qu'elle a de plus intime, la personne qui se livre peut contacter plus facilement la souffrance qu'elle porte et voir avec plus de lucidité le besoin fondamental auquel elle cherche à répondre ».

Cette écoute-là, permet à la personne de prendre contact avec elle-même et par conséquent elle prend conscience de ses ressources. Ainsi « ce processus peut alors favoriser un recadrage de l'expérience, permettant de donner un sens à une épreuve et de maintenir l'espoir ». C'est cette capacité de répondre aux besoins fondamentaux et de se connecter avec ses propres ressources, qui permet à la personne la faculté de l'actualisation de son potentiel [psycho spirituel](#).



Vous souhaitez vous actualiser ou vous auto-réaliser ?

Prenez rendez-vous avec notre psychothérapeute :

<https://www.psychotherapeute.pro/contact>

En préparant cet article, je me suis inspiré des documents inédits de Madame Marie-Line Morin et de son livre : *Pour une écoute en profondeur. La valeur fondamentale*. J'ai aussi cité un document inédit de l'APPC l'actuelle ACIP. Comme j'ai aussi consulté l'article de Louise Lavoie : *L'accompagnement, l'écoute des valeurs et la pratique de la psychologie des relations humaines*. J'ai fait aussi référence à Larry Yevenes : *Counseling pastoral : l'apport ignacien à la dynamique de la relation d'aide*.