

MODULE 2 - SUITE

ALORS, ECOUTE ACTIVE
COMMENT S'Y PRENDRE ?



COMMENT ÊTRE PRÉSENT DANS L'ÉCOUTE ?



1. Le silence

Le silence offre à l'autre un temps de réflexion pour organiser sa pensée et à soi un temps d'assimilation.

2. Les accusés de réception

Montrer mon intérêt pour les messages de l'autre par des signaux gestuels ou sonores, mimiques : hochements de tête, regard attentif, un encouragement.

3. Les relances

Inviter l'autre à aller plus loin : C'est-à-dire ? Mais encore ?
Peux-tu m'en dire plus ? Et alors ? Et ensuite ?

4. La reformulation

S'assurer d'avoir compris, inciter à aller plus loin : Si je vous ai bien compris ... ; ce que vous voulez dire c'est ... ; quand tu me dis cela, je comprends que ... ; est-ce bien cela ?



POUR FACILITER LA RELATION : SE SYNCHRONISER



- La posture et les gestes
- La vitesse globale (voix, gestes)
- Le regard
- La respiration



POUR FACILITER LA RELATION : CALIBRER SON VOCABULAIRE



Se synchroniser sur

- le niveau de communication (mental ou émotionnel) de l'interlocuteur
- son canal préféré de perception et d'expression

1. **Visuel** : la personne « visuelle » aura souvent recours à des expressions de type : « Je vois », « c'est clair », « c'est très visible ».
2. **Auditif** : la personne « auditive » aura recours à un vocabulaire du type : « J'entends bien », « Cela fait écho à... ».
3. **Kinesthésique** : le kinesthésique utilise un vocabulaire du type : « Je me prends la tête pour rien des fois », « C'est tout à fait frappant chez moi ». Sa pensée est liée à une émotion, au toucher ou à une sensation corporelle.
4. **Olfactif** : le canal olfactif se traduit par l'usage d'un vocabulaire reconnaissable tel que : « Je ne le sens pas », « ça sent mauvais », « il n'est pas en odeur de sainteté ».
5. **Gustatif** : le canal gustatif est reconnaissable par le vocabulaire du goût utilisé, il dira par exemple : « C'est tout bon ! ».



LES CONSEILS DE MAURICE BELLET



L'écoute est sans méthode et sans règles, mais voici les règles fondamentales de l'écoute :

- Laisser se dire ce qui se dit, ne rien en écarter
- Être présent entièrement, non seulement de tête ; en même temps, laisser tout l'espace
- Si l'on parle, se borner à proposer, et au plus proche de ce que dit l'autre
- Ne faire précéder son écoute de rien
- S'abstenir de tout jugement, de tout ce qui définirait l'autre
- Laisser l'autre parler sa langue et se tenir d'abord en sa demande
- Refuser d'entrer dans le cercle de mensonge ou fausseté
- Oublier tout savoir
- Renoncer à tout pouvoir
- Ne se prévaloir d'aucune fonction
- Ne rien vouloir pour l'autre
- Et ainsi s'effacer entièrement.

Il arrive qu'on ait à aller contre les règles ; car les règles sont pour l'écoute, et non l'inverse.





Etty Hillesum écrit :

« Il y a en moi un puits très profond. Et dans ce puits, il y a Dieu. Parfois je parviens à l'atteindre, mais plus souvent des pierres et des gravats obstruent ce puits et Dieu est enseveli alors il faut le remettre au jour.

Ce qu'il y a de plus essentiel et de plus profond en moi se met à l'écoute de ce qu'il y a de plus essentiel et de plus profond en l'autre. Dieu écoute Dieu.

(Etty Hillesum, Une vie bouleversée : journal 1941-1943, jeudi 17 septembre [1942], 8 heures du matin)



GÉRER L'ÉCO-ANXIÉTÉ AU QUOTIDIEN

Quelques conseils pratiques

Laurence Roux-Fouillet

Sophrologue

Formatrice Premiers secours en
santé mentale



IL EST PLUS FACILE DE
COMBATTRE L'ANXIÉTÉ EN
S'Y CONFRONTANT
PLUTÔT QU'EN
L'ÉVITANT.



AXE 1 : PRENDRE CONSCIENCE

- S'INFORMER VALABLEMENT
- ACCEPTER SES ÉMOTIONS
- PARTAGER CE QUE L'ON RESSENT



AXE 1 : PRENDRE CONSCIENCE

- Privilégier les médias et sources d'information qui présentent des faits et données fiables.
- Remplacer l'usure compassionnelle - que l'on subit - par une justesse informationnelle -que l'on choisit : quand et comment ai-je envie de m'informer ?
- Nommer ses émotions : peur, tristesse, colère, impuissance, culpabilité...
- Partager ce que l'on ressent avec des personnes de confiance, un membre de sa famille, des amis, des professionnels de la psychothérapie ou de santé (si intensité/impact/durée), un groupe de parole, les membres d'une association...

AXE 2 : PRENDRE SOIN

- AVOIR UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE
- DÉVELOPPER SON ÉCOLOGIE INTÉRIEURE
- PRATIQUER LE “SELF CARE”



AXE 2 : PRENDRE SOIN



- Avoir une activité physique régulière. Bouger limite les effets de l'anxiété, oxygène le corps et le cerveau. Le sport libère des endorphines.
- Veiller sur un bon sommeil, suffisant et de qualité.
- Avoir une alimentation équilibrée. Eviter la consommation d'alcool ou autres substances psychoactives licites ou non.
- Ecologie intérieure : c'est la connaissance et le souci de soi, le respect de sa propre nature intérieure. Recourir aux activités qui permettent de se reconnecter à soi : méditation, silence, prière...
- Le self care fait référence à l'ensemble des actions que l'on engage délibérément pour prendre soin de sa propre santé physique, mentale, émotionnelle et même spirituelle. Pratiquer les activités qui génèrent du plaisir : activités créatives, musique, lecture, écriture, marche...et en particulier toutes celles qui reconnectent avec la nature.
- Utiliser des techniques qui stimulent le système nerveux autonome parasympathique, notamment la respiration, la méditation, le yoga, la sophrologie...

AXE 3 : SE METTRE EN MOUVEMENT

- S'ENGAGER INDIVIDUELLEMENT
- S'ENGAGER COLLECTIVEMENT
- GARDER L'ESPOIR



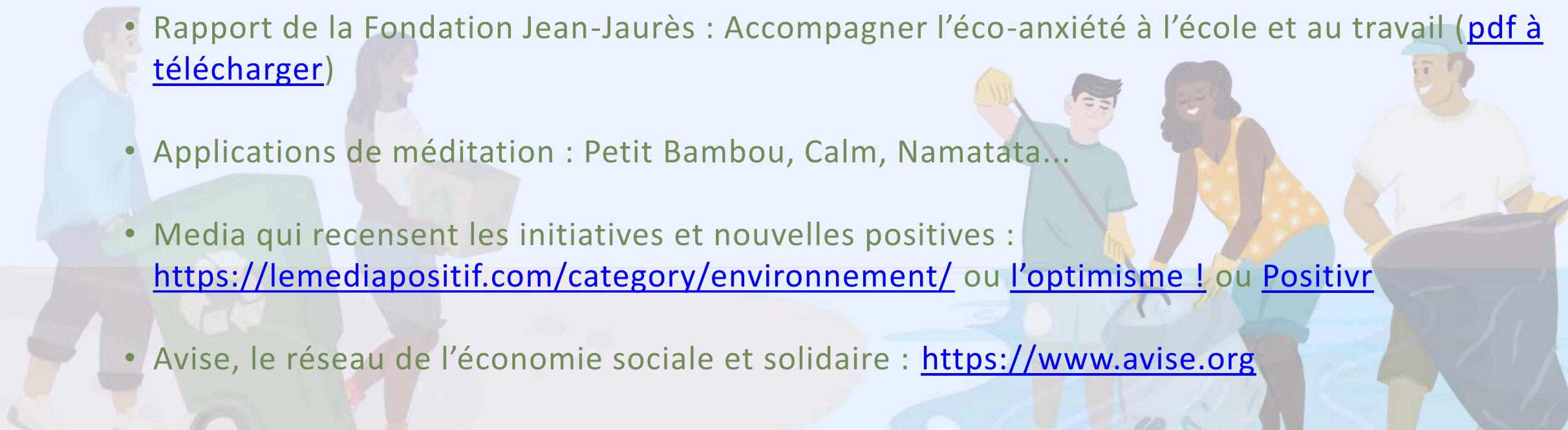
AXE 3 : SE METTRE EN MOUVEMENT

- Modifier ses comportements selon la théorie du kaizen : le plus petit pas possible
- Utiliser une appli pour consolider ses comportements ou adopter des habitudes durables. Ex : We act for Good du WWF
- Privilégier des actions locales, concrètes, visibles : dans sa ville, son entreprise, son association sportive...
- Donner de l'argent ou du temps pour une cause précise.
- S'engager politiquement, militer, interpeller les responsables d'entreprise, les gouvernants...
- Réaliser que les changements structurels s'inscrivent dans la durée, mais savourer les petites victoires
- Se concentrer sur le positif et sur ce qui fonctionne, en consultant des médias positifs.
- Faire de l'écologie son métier...

DES PISTES...



- RAFUE : réseau des professionnels de l'accompagnement face à l'urgence écologique : asso-rafue.com
- Medias sur l'écologie : Reporterre (<https://reporterre.net/>), l'InfoDurable(<https://www.linfodurable.fr/>), Vert (<https://vert.eco/>)
- Rapport de la Fondation Jean-Jaurès : Accompagner l'éco-anxiété à l'école et au travail ([pdf à télécharger](#))
- Applications de méditation : Petit Bambou, Calm, Namatata...
- Media qui recensent les initiatives et nouvelles positives : <https://lemediapositif.com/category/environnement/> ou [l'optimisme !](#) ou [Positiv](#)
- Avise, le réseau de l'économie sociale et solidaire : <https://www.avise.org>



PARLER (OU PAS...)
D'ESPÉRANCE CHRÉTIENNE
AVEC LES PERSONNES ÉCO-ANXIEUSES

Marie CENEC

COMME LE PARDON...

- Cela peut être un horizon, mais surtout ne pas en parler trop vite!
- L'espérance ne peut être invoquée comme «un pansement» sur l'éco-anxiété... un baume, peut-être, mais *en son temps!*

NE PAS EN PARLER, MAIS RESTER EN LIEN AVEC ELLE

- Dimension spirituelle ou théologique : pour soi-même, où réside l'espérance?
- Quelles sont mes propres expériences fondatrices d'espérance?
- Accueillir l'éco-anxiété et en même temps rester relié à cette espérance. Tout comme on peut rester centré ou bien ancré sur sa base de confiance sans mettre des mots sur cette posture ou ce climat intérieur d'écouter.e

ACCEPTER LA FRAGILITÉ DU



- L'espérance naît souvent d'une expérience de « résurrection », d'une traversée existentielle
- Elle peut être une énergie qui soutient l'action
- Elle peut être rappelée / convoquée les jours de découragement (comme dans les Psaumes)

SOURCES CONCRÈTES D'ESPERANCE

- Les inspireurs-trices
- La force du collectif, l'ouverture relationnelle
- La capacité à se reposer et à s'émerveiller (car c'est enfin le refus de la toute-puissance)

ET SI LA PERSONNE ME DEMANDE?

- Cela peut-être de l'ordre du témoignage
- Un partage court de ce qui aujourd'hui vous permet de ne pas être envahi par l'écoanxiété... amorcer ainsi le dialogue puis...
- Poser des questions sur ses ressources spirituelles, l'aider à se reconnecter à ce qui en elle est source de vie, de vitalité et de confiance.
- Lui poser des questions sur les personnes, proches, personnes militantes ou auteurs qui peuvent l'inspirer.

ETTY HILLESUM

« Je voudrais écrire tout un livre sur un gravillon et une violette. Je pourrais vivre très longtemps avec un unique gravillon et avoir le sentiment de vivre dans la puissante nature de Dieu. Je n'ai découvert d'ailleurs ce gravillon que l'après-midi que j'ai passée sur le toit au soleil, il venait directement des jours de la création et mon étonnement de découvrir soudain tant d'éternité dans un petit caillou n'a toujours pas pris fin jusqu'à aujourd'hui. »

Le lendemain, elle écrit encore : « Et pourtant, pourtant, ma plus grande aventure de la semaine : ce gravillon. Je ressens encore en moi cet étonnement à propos du gravillon : le fait qu'un morceau si impressionnant de la création soit abrité en un seul petit caillou. La vie est si belle, je crois que je commence seulement à le découvrir tout doucement. Et peut-être que je pourrai exprimer en mots tout ce que j'ai vécu avec le gravillon. »

A LIRE...

« L'Espérance, ou la traversée de l'impossible » : Corine Pelluchon (2023)

« Dans un essai audacieux, la philosophe s'appuie sur sa propre faiblesse pour renverser le fantasme de toute-puissance qui mène l'humanité à la catastrophe écologique.»

Le Monde





FIN DU 2^{ème} MODULE

