

Quelques différences entre écoute empathique et accompagnement auto-empathique (AAE)

Ecoute empathique

- L'écouté s'adresse à l'écoutant et a tendance à vouloir lui expliquer ce dont il parle.
- Dans les premières minutes, au mieux, il y a une focalisation par l'écouté sur son histoire, la situation ou le stimulus.
- Il y a interaction entre l'écoutant et l'écouté, et le besoin de signaux pour marquer ce lien, par exemple le croisement des regards.
- L'écoutant investit l'espace avant.
- Il y a un rythme régulier de relance de l'écoutant, pour soutenir l'écouté dans son attention, comme une vague qui va et vient.
- Les longs moments de silence ne se vivent que pendant les moments de shift.
- Il n'y a jamais de questions ouvertes ni de suggestions d'écoute corporelle.
- Le plus souvent l'écouté n'atteint pas les niveaux de shift d'accueil et de célébration.
- Pour un travail de guérison, la durée moyenne de l'écoute empathique est plus longue que celle de l'AAE.

Accompagnement auto-empathique

- L'accompagné part du sentiment dans l'instant, idéalement dans une écoute non intentionnelle.
- L'accompagné porte son attention sur son ressenti intérieur et l'accompagnant l'aide à garder cette attention, tout en veillant à se faire oublier.
- Tant que l'accompagné est en lien avec ses sentiments et ses besoins, l'accompagnant se tait. Les longs temps de silence sont fréquents.
- Les changements de rythme sont plus marqués.
- Le lien avec les besoins profonds se fait rapidement.
- L'accompagnant est centré dans son axe, n'investit pas l'espace avant, mais au contraire l'espace arrière. Il veille à peu croiser le regard de l'accompagné, pour ne pas recréer un lien empathique.
- Quand l'accompagné perd le lien avec ses sentiments et ses besoins, ou quand il se trouve au début et à la fin d'une chaîne de besoins, l'accompagnant peut poser des questions ouvertes ou faire des suggestions d'attention corporelle.
- Les quatre niveaux de shift peuvent être atteints.
- Fréquemment un changement profond est touché en 20 à 30 minutes.