

Quelques différences entre Ecoute Empathique (EE) Et accompagnement Auto-Empathique (AAE)

L'écoute empathique

- Une des forces de l'écoute empathique est de pouvoir s'employer dans presque toutes les situations.
- 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 il y a 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 »
- « **shift** » : changement, **nouvelle prise de conscience à partir du lien avec mes besoins profonds.**
- Il n'y a jamais de questions ouvertes ni de suggestions d'écoute corporelle.
- L'EE sert à l'écoutant à clarifier l'accompagnement le plus opportun à proposer à l'écouté : la poursuite de l'écoute empathique, un accompagnement auto-empathique, un jeu de rôle.
- 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.

L'accompagnement auto-empathique

- L'accompagnement auto-empathique ne se prête pas pour une personne trop prise par ses croyances, trop attachée à son histoire ou trop coupée de son corps.
- Il demande une certaine capacité d'introspection et de l'autonomie de la personne accompagnée.
- 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.
- L'accompagné est invité à ne plus porter son attention sur l'histoire, la situation ou le stimulus de départ, mais d'accueillir son sentiment dans l'instant, idéalement dans une écoute non intentionnelle.
- Tant que l'accompagné est en lien avec ses sentiments et ses besoins, l'accompagnant lui offre un soutien silencieux. De longs moments de silence peuvent être fréquents.

Quelques différences entre Ecoute Empathique (EE) **Et accompagnement Auto-Empathique (AAE)**

- Les changements de rythme sont plus marqués que dans une EE.
- Le lien avec les besoins profonds se fait plus rapidement que dans une EE.
- A partir d'un lien fort avec son axe, l'accompagnant 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 d'une chaîne de besoins, l'accompagnant peut poser des questions ouvertes ou faire des suggestions d'attention corporelle.
- Les niveaux de shift d'accueil et de célébration sont plus fréquemment atteints que dans une écoute empathique.
- Sa durée est d'habitude de 10 à 60 minutes.