



Association pour l'Accompagnement Psychologique
des Personnes confrontées à une maladie grave
de leurs Proches et des Soignants

avenue de Tervuren, 215 / 14 - 1150 BRUXELLES
tel – fax : 02 735 16 97
canceretpsy@skynet.be - www.canceretpsy.be

SIMPLEMENT ECOUTER...

par Anne-Marie RISACK, psychothérapeute

L'USAGE DU TOUCHER DANS LES SOINS PALLIATIFS.

par Norman AUTTON, ancien aumônier, University Hospital of
Wales, Cardiff, Royaume-Uni.

Tiré à part du "JOURNAL de CANCER ET PSYCHOLOGIE"
n°22 - 4è trimestre 1996

avec le soutien de la Commission Communautaire Française
de la Région de Bruxelles Capitale

INTRODUCTION

Pour écouter , il faut une oreille...
Pour écouter, il faut un corps...
Pour écouter, il faut être là ...
Et est-ce suffisant ?

Souvent on peut faire l'expérience qu'il manque encore quelque chose d'élémentaire, mais quoi ?

Si souvent, il manque encore une bonne part de disponibilité à quelqu'un qui nous fait vivre qu'il ne nous intègre pas nécessairement dans son histoire, mais qui parfois nous permet d'être simplement là; que ce n'est pas l'occasion ultime de réaliser enfin le plus beau des accompagnements... C'est sûr, écouter nous demande de lâcher prise plus que de réussir une performance qui nous donne le change sur notre qualité de soutien, qui nous laisse avec le sentiment d'avoir vécu « une belle mort », d'avoir réussi « le bel accompagnement »...

Il n'est pas étonnant donc, dans une réflexion sur la manière d'écouter, sur la qualité de l'écoute et de l'écoutant, d'arriver à la conclusion que l'on ne peut valablement assurer une présence, prêter attention dans son être qu'en faisant suffisamment l'expérience de s'écouter soi-même. Il faut savoir un tant soit peu « ce que l'on est, ce que l'on sent, ce que l'on vit ».

Ainsi de toute expérience de toucher...
Pour toucher il faut une main...
Pour toucher il faut un corps...
Pour toucher il faut être là...

Pour écouter comme pour toucher, nous devons nous laisser toucher, nous laisser atteindre, là où nous écoutons, là où nous touchons. Il nous faut renoncer à être cette forteresse toute puissante qui est là pour dispenser l'amour avec force et détermination. Parce qu'il est capital de bien comprendre comment ne pas trop « se tromper d'histoire », que dans cette approche pour écouter ou pour toucher, on n'est pas là « pour les aimer » nécessairement, on est là pour être « au service » d'abord, avec toute la disponibilité dont nous sommes capables. Il est possible alors que nous soyons au rendez-vous d'une histoire d'amour qui nous inclut.

Cette rencontre dans le « simplement écouter » et dans le « simplement toucher » ne doit pas être banalisée. A ce moment-là, c'est décidément la simplicité qui peut être la voie la plus difficile, mais combien la plus féconde.

Benoît de COSTER
Président

SIMPLEMENT ECOUTER...

par Anne-Marie RISACK
psychothérapeute à Cancer et Psychologie

L'écoute "est une certaine qualité de l'être-là, une certaine présence à l'autre pour lui, le don qui lui est fait, don précieux entre tous, de pouvoir exister pour quelqu'un, et selon ce qu'il est: être là lui-même, et qui il est."

Maurice Bellet

Cela paraît si facile, peut-être aussi inutile. "Je n'ai rien pu lui répondre " nous rapportent navrés soignants, bénévoles, proches... qui, de n'avoir pu qu'écouter la détresse exprimée par un malade, se sont sentis impuissants à l'aider, défailants, coupables même.

Facile d'écouter? Ne nous surprenons-nous pas régulièrement à couper la parole à l'autre? Ou à sortir épuisés, voire mal dans notre peau, d'une rencontre où nous avons pourtant simplement écouté. C'est que les mots nous parlent. Les mots les plus simples sont porteurs pour chacun de nous d'images, de souvenirs, d'émotions...plus ou moins présents à notre conscience. Chaque mot fait vibrer en nous une part de notre être. Pourquoi, soudain, tel mot insignifiant prononcé par une personne dont la voix nous en rappelle peut-être une autre enfouie au fond de notre mémoire, pourquoi ce mot là nous ébranle-t-il, nous fait-il monter les larmes aux yeux? Les mots de l'autre nous travaillent au cœur et au corps, que nous le voulions ou pas. Et tout naturellement, nous nous en défendons, nous nous assourdissons, nous n'entendons que ce que nous voulons/pouvons entendre. Ou parfois, nous nous laissons envahir; la parole de l'autre réveille en nous des vagues profondes, nous sommes pris par nos voix intérieures que nous risquons de confondre avec sa voix. Car toute personne humaine est à la fois différente et semblable à nous et c'est bien difficile de distinguer ce qui appartient au vécu de chacun.

Ecouter, tenter d'entendre l'autre est un vrai travail et demande beaucoup de concentration, de discernement. Oserais-je dire d'ascèse?

Ecouter la personne malade, c'est aussi savoir qu'elle ne parle pas la même langue que nous. Les mots les plus simples sont chargés pour elle de souvenirs, de vécus, ont une coloration, une vibration unique. Le mot soleil, qui pour la plupart d'entre nous évoque lumière et chaleur, peut évoquer la mort pour d'autres personnes. Il ne faut donc pas croire trop vite que nous avons compris ce que l'autre veut dire. Il nous faut écouter encore, nous