**J’AIME ÊTRE ENTENDU**

J'aime être entendu. Un certain nombre de fois dans ma vie, j'ai eu l'impression d'être écrasé par des problèmes insolubles, ou bien de tourner en rond dans des cercles infernaux. Pendant une certaine période, accablé par des sentiments d'indignité et de désespoir, j'ai même été certain de sombrer dans la psychose.
Je considère que j'ai été plus heureux que d'autres en rencontrant, à ces moments-là, des personnes qui ont été capables de m'entendre et de me délivrer du chaos de mes sentiments. J'ai eu la chance de trouver des personnes qui ont pu entendre plus profondément que moi-même le sens de ce que je disais.
Ceux-là m'ont écouté sans me juger, sans porter de diagnostic sur moi, sans m'apprécier ni m'évaluer. Ils m'ont simplement écouté, ils ont clarifié ce que je disais et ils m'ont répondu à tous les niveaux où j'essayais de communiquer. Je puis vous assurer que lorsque vous vous trouvez dans un tel désarroi psychique et que quelqu'un vous écoute réellement sans porter de jugement sur vous, sans essayer de prendre sur lui vos responsabilités, sans essayer de vous façonner, cela fait rudement du bien.
Chaque fois, cela a relâché la tension qui existait en moi. Cela m'a permis d'exprimer les sentiments effrayants que j'éprouvais, les sentiments de culpabilité, de désespoir, les confusions qui avaient été mon lot. Quand j'ai été écouté et entendu, je deviens capable de percevoir d'un œil nouveau mon monde intérieur et d'aller de l'avant.

Il est étonnant de constater que des sentiments qui étaient parfaitement effrayants deviennent supportables dès que quelqu'un nous écoute. Il est stupéfiant de voir que des problèmes qui paraissent impossibles à résoudre deviennent solubles lorsque quelqu'un nous entend, et que des situations qui semblent Irrémédiablement confuses soudain s'éclaircissent lorsque l'on nous comprend. J'ai profondément apprécié les occasions où j'ai rencontré celte écoute sensible, empathique, qu'on voulait bien me consacrer.
Au moment où j'avais désespérément besoin de cette sorte d'aide, j'ai été très heureux d'avoir formé et entraîné des thérapeutes. Certains d'entre eux, qui étaient des personnes indépendantes, autonomes, et qui n'avalent pas peur de moi, furent capables de m'aider à passer à travers cette période sombre et troublée pendant laquelle je subis une profonde transformation intérieure. Cela m'a rendu également très conscient de ce qu'en mettant au point mon style de thérapie pour les autres, j'avais, sans m'en rendre compte, mis au point le genre d'aide que je voulais pour moi-même et qui devait m'être utile.

**QUAND JE NE PUIS PAS ENTENDRE...**

J'en viens à certaines de mes déceptions dans ce domaine. Je n'aime pas constater en moi que je ne puis pas entendre quelqu'un, que je ne puis pas le comprendre. Lorsqu'il ne s'agit que d’un défaut de compréhension ou d’un manque d'attention de ma paît à ce qu'il dit, ou d'une difficulté à saisir ses mots, ma déception n'est pas bien grave.

Mais ce que je déteste vraiment en moi, c'est lorsque je ne puis entendre quelqu'un parce que je sais tellement bien à l'avance ce qu'il va dire que je ne l'écoute même pas. Ce n'est qu'après coup que je constate que je n'ai entendu que ce que l'avais décidé qu'il dirait. Je n'ai vraiment pas été capable d'écouter.
Ou, plus grave encore, il y a les moments où je ne puis pas entendre parce que ce que l'autre dit est trop menaçant ou pourrait peut-être même influencer mes conceptions ou mon comportement. Mais le pire de tout, c'est quand je me surprends à essayer de distordre son message pour lui faire dire ce que je voudrais qu'il dise et qu'alors c'est bien cela que j'entends.
Cela peut être très subtil et je suis surpris de voir avec quelle habileté je puis y arriver. Rien qu'en déformant un tout petit peu ses mots, rien qu'en distordant un tout petit peu sa pensée, je puis faire en sorte que non seulement il dise ce que je souhaite entendre, mais qu'il soit la personne que je voudrais qu'il soit. Ce n'est que lorsque je comprends, à travers sa protestation ou graduellement à travers ma propre perception, que je le manipule subtilement, que je deviens écœuré de moi-même.
Je sais également, pour m'être trouvé du côté récepteur, combien cela peut être décevant et frustrant d'être compris pour ce que vous n'êtes pas ou de vous voir attribuer quelque chose que vous n'avez ni dit ni pensé. Cela provoque de la colère, de la frustration et du désabusement.

**Carl ROGERS**