

L'écoute au sein de la cellule familiale séparée

Pendant cette terrible épreuve que représente la séparation, vous avez peut-être la sensation de ne pas être écouté. Les oreilles lassées de vos amis, le temps chronométré du juge, les explications techniques de l'avocat sont autant de moments qui viennent accentuer l'impression de ne pas être écouté.

Et ce sentiment est logique car malheureusement, vous êtes souvent « en boucle » sur vos difficultés et n'êtes plus capable de prendre la distance nécessaire à des échanges constructifs.

Le remède ? Si pour vous sentir entendu, vous commencez vous-même par écouter ?

Pourquoi est-ce si important d'écouter ?

- Parce que c'est donner du temps à l'autre. Ce cadeau fait à l'autre est également un cadeau fait à soi. Il vient vous valoriser alors que vous traversez une période où vous avez souvent une image dévalorisée de vous-même.
- Parce que cela va permettre de mieux comprendre les attentes les craintes et les besoins de votre entourage.
- Parce que cela va aider à la recherche d'une solution adaptée à la situation pour répondre aux besoins de chacun, et donc à vos propres besoins.

Mais écouter qui ?

> LES ENFANTS

Dans le cadre de la séparation, les parents expriment souvent leurs inquiétudes quant à la manière dont les enfants vivent cette épreuve. Les écouter « vraiment » permet dès lors de savoir comment ils vivent cet instant si particulier. Par le terme « écouter », il s'agit surtout d'entendre l'ensemble des messages donnés volontairement ou involontairement par l'enfant. Les enfants sont des livres ouverts, encore faut-il avoir envie de lire les pages qu'ils nous offrent à lire : Maux de tête, difficulté à aller aux toilettes, évocation de la vie d'avant, silence sur l'autre parent, etc. Sans interroger vos enfants, vous avez de quoi les écouter... mais pour cela, il faut avoir le courage de les entendre.

> SON EX-CONJOINT(E)

Souvent, les gens expliquent qu'ils se séparent parce qu'ils ne « s'entendent » plus... Se remettre à écouter/entendre l'autre est donc un vrai challenge à relever...

Il est à relever parce que bien qu'on veuille souvent éloigner l'autre de notre vie, il en fera toujours partie en réalité puisqu'il est notre binôme parental. Et si vous n'écoutez pas votre binôme, toute la famille souffrira de la situation.

Concrètement, avec votre ex-conjoint(e), il faut :

- Ne pas l'interrompre, le laisser aller au bout, et même, ne pas avoir peur de laisser le silence s'installer... car celui qui s'exprime ne va pas forcément tout sortir du premier coup.
- Être attentif aux paroles prononcées, aux idées émises par celui qui vous parle.
- Relancer la conversation seulement à partir de ce que l'autre a dit, sans introduire d'idées venant de vous (conseils, questions).
- Ne pas altérer votre jugement par ce que l'autre a pu être ou faire dans le passé... car il n'est plus votre conjoint(e), et, dès lors, il/elle est différent(e).

> SOI-MÊME

Au moment de la séparation, vous n'avez pas toujours la sensation d'être entendu par les autres et, sans vous en rendre compte, vous pouvez être amené à vous victimiser. Mais n'êtes-vous pas un peu votre propre victime ? Car si vous ne vous écoutez pas vous-même, qui peut le faire à votre place ?

Voici trois points clés pour amorcer cette écoute de soi :

- Arrêter la politique de l'autruche.
- Exprimer et comprendre les vrais secrets de votre souffrance.
- Apprendre à vous occuper de vous.