

## **Comment accorder toute votre attention**

**En pratiquant la conscience de soi, vous pouvez écouter avec plus d'attention - non seulement les mots, mais aussi l'émotion et le sens qui sont exprimés.**

Par Laurie J. Cameron

"Quand je suis au travail et que j'écoute quelqu'un dans une conversation ou une réunion, la moitié de moi écoute et l'autre moitié réfléchit à ce que je dois faire pour me préparer à ma prochaine réunion." Un responsable de la conception de produits dans une entreprise de technologie à Paris a décrit ses habitudes interpersonnelles de cette façon lors d'un programme de leadership de pleine conscience que j'ai animé. Son expérience est commune. Je l'entends des hommes d'affaires des secteurs pharmaceutique, bancaire, de l'édition - dans tous les secteurs, pays et cultures. L'écoute attentive - une attention focalisée sur ce qu'une autre personne dit, sans juger ni avoir un agenda - est une compétence fondamentale qui est rarement pratiquée nulle part.

Au lieu de cela, le style d'écoute omniprésent aujourd'hui est que l'auditeur réagit à la fin des phrases de l'orateur en disant « Oui, oui, oui, oui, oui. . . » Et plutôt que de faire en sorte que l'orateur se sente entendu, cela a tendance à le pousser à parler plus vite - et la conversation continue. Dans notre monde toujours en action et à grande vitesse, et en particulier dans le monde du travail, les gens semblent devenir de plus en plus agités et frustrés pendant que les autres parlent. Ce sentiment d'urgence constant et de bas niveau peut empêcher une communication authentique. Mais avec la pleine conscience, vous pouvez être le témoin de la façon dont vous interagissez avec les autres et faire un effort pour ajouter de la valeur à l'échange pour les deux parties.

Tout comme en méditation, la clé de l'écoute consciente est simplement de remarquer quand votre esprit commence à vagabonder, puis de ramener doucement votre concentration au centre - dans ce cas, à l'orateur. Vous vous entraînez à ne pas interrompre, ajouter votre point de vue ou partager des expériences similaires. Ces interjections enlèvent l'expérience de l'orateur en le faisant sur vous. Au lieu de projeter votre expérience ou vos sentiments sur leur message, l'idée est d'écouter avec l'intention uniquement d'entendre avec une oreille ouverte, réceptive, sans jugement et compatissante. Une façon de pratiquer ceci est de répéter à l'orateur ce que vous pensez l'avoir entendu dire, pour voir si vous comprenez parfaitement ce que la personne essaie de communiquer. Vous pourriez être surpris de voir à quelle fréquence vos filtres mentaux et émotionnels conduisent à une mauvaise interprétation, même subtile.

## Quelles sont vos habitudes d'écoute?

L'écoute attentive est difficile, pour tout le monde. Il y a des forces externes et internes à gérer, même lorsque vous faites un effort conscient. Des espaces de bureau bruyants et ouverts avec des interruptions de la part des collègues, des appareils technologiques qui sonnent sans arrêt - toutes ces perturbations ajoutent au défi de se concentrer sur la conversation. Et ce qui se passe dans votre tête peut être encore plus perturbateur. Commencez à examiner en profondeur vos impulsions et vos habitudes lors des interactions avec différentes personnes. Avez-vous tendance à interrompre ou à « aider » en terminant la phrase de quelqu'un? Si la personne avec laquelle vous parlez a du mal, est-ce que votre réaction immédiate est d'essayer de dire quelque chose de drôle pour briser la tension? Ou peut-être qu'il y a un silence qui vous met mal à l'aise, alors vous vous retrouvez à parler juste pour combler le vide.

Les gens d'affaires de mes cours rapportent souvent qu'ils éprouvent un sentiment inconnu de «liberté» lorsqu'ils commencent à écouter attentivement. Ils remarquent qu'au lieu d'être tendus, de former leur prochaine pensée et d'attendre une pause dans les mots de l'autre personne, ils sont libres d'entendre et de traiter vraiment ce qui est dit. Un gars dans une classe de Washington, D.C., a déclaré qu'il avait l'impression qu'un fardeau physique avait été allégé et qu'il pouvait sentir plus d'espace pour simplement écouter. Au cours de la même séance, une consultante a déclaré qu'elle pouvait maintenant voir comment elle se désengageait de l'écoute alors qu'elle commençait à traiter, résoudre et résoudre les problèmes que son équipe lui posait. Pour d'autres, c'est comme s'ils lâchaient d'être prêts à renvoyer la balle par-dessus le filet et à gagner le point suivant. C'est un cadeau pour vous et celui qui parle; L'écoute attentive est si fondamentalement différente de la façon dont nous conversons habituellement que nous pouvons la ressentir dans notre corps autant que dans notre tête. Dans cet espace et cette perspective que vous créez, vous pouvez en fin de compte réagir avec plus de sagesse et de compétence, mais uniquement lorsque c'est votre tour.

## Essayez-le - cinq techniques clés d'écoute consciente

1. *Écoutez entre les mots.* Lorsque vous êtes en conversation, ramenez votre esprit à être présent, réceptif et prêt à écouter avec compassion. Entrez dans l'instant présent avec quelques respirations profondes et demandez-vous: Qu'est-ce que cette personne communique au-delà des mots qu'elle utilise? Quel est votre sens de ce qu'ils ressentent?

2. *Utilisez des signaux non verbaux pour indiquer que vous écoutez.* Lorsque l'autre personne parle, écoutez simplement. Abandonnez tout agenda ou tout point que vous voulez faire valoir et essayez d'être là tranquillement, mais mentalement actif et alerte. Utilisez des signaux non verbaux comme un signe de tête ou un sourire pour faire savoir à la personne que vous êtes à l'écoute.

3. *Remarquez quand votre esprit s'est éloigné de la conversation.* Comme pour la respiration consciente, vos pensées erreront. Lorsque vous réalisez que votre esprit a dérivé, laissez aller vos pensées et ramenez votre attention sur ce que la personne dit.

4. *Analysez votre langage corporel.* Être à l'écoute de votre propre corps peut vous donner des informations précieuses sur votre expérience directe lorsque vous écoutez. Y a-t-il une sensation d'oppression dans votre poitrine, un malaise dans votre ventre? Ou ressentez-vous une légèreté et un sentiment de joie?

5. *Répondez avec curiosité.* Lorsque vous parvenez assez bien à écouter attentivement sans parler, commencez à expérimenter en offrant de brefs commentaires verbaux qui expriment de la gentillesse ou posez des questions qui approfondissent la compréhension. La clé est de rester concentré sur le l'interlocuteur, pas tout ramener à soi. Vous pourriez essayer: «Oh, cela semble difficile. Que s'est-il passé ensuite?»

Extrait adapté de *The Mindful Day* par Laurie J. Cameron © 2018

Traduction de l'article "How to give your full attention"

Mindfull, healthy mind, healthy life, aout 2018