



ÊTRE EN RELATION

Ecoute active – respect – bienveillance – sécurité

Être en relation



Les relations

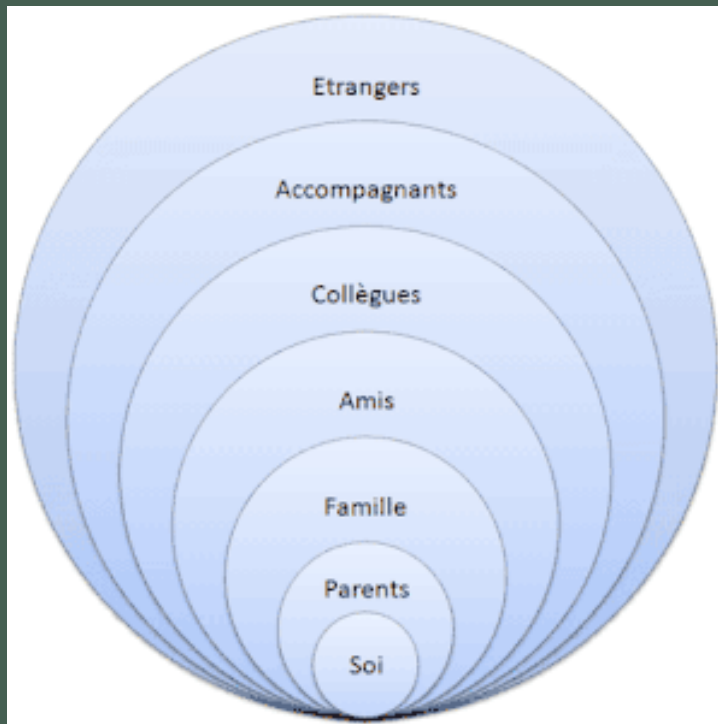
Déf. du Larousse: C'est l'ensemble des rapports et des liens, existant entre personnes qui se rencontrent, se fréquentent, communiquent entre elles.

Le fondement de la relation: le lien

Entrer en relation...

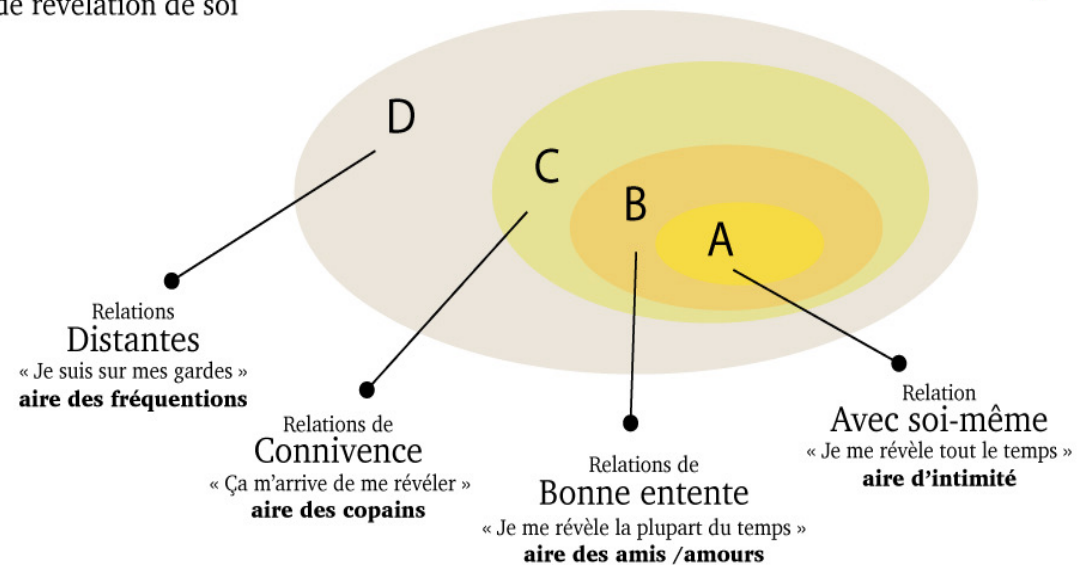
Les différents types de relations: relations familiales, amicales, prof, aidantes, etc.

Nos cercles relationnels



Positionnements relationnels de révélation de soi

HEUREUX
au présent



Offrir une relation de qualité

Une relation basée sur la confiance

Chacun peut être lui-même, être authentique

Sans jugement

La base d'une relation de qualité, c'est être disponible pour l'autre.

Se préparer pour être disponible

Accueillir la personne (son vécu, ses croyances, son monde intérieur)

Regarder la personne, lui offrir: notre attention, notre écoute active et bienveillante, notre respect, la sécurité, l'acceptation sans jugement.

Etre en relation - communiquer



Pour créer une relation de confiance

- Respecter la personne
- Créer un espace sécurisant
- La confidentialité

L'écoute active

- Offrir une écoute active permet à la personne de se sentir entendue, reconnue.
- Ecouter son vécu, ses mots, les non-dits, les ressentis, les émotions, ses questions.
- Chercher à comprendre ce que la personne nous dit

L'écoute active

Pour bien comprendre:

- **La reformulation**, faire le miroir
- **Poser des questions ouvertes** pour explorer, élargir notre compréhension
- **Résumer**, pour vérifier qu'on a bien compris

Ecouter...



« Si un homme a deux oreilles et une bouche, c'est pour écouter deux fois plus qu'il ne parle. »

Confucius, philosophe chinois, 551 av Jc

L'écoute active

- Ecouter et essayer de mémoriser ce qui nous est confié.
- Ecouter, c'est... offrir un moment de qualité, un cadeau, c'est une manière de dire à la personne qu'elle est importante, qu'elle a de la valeur et qu'on est là pour elle. Elle n'est pas seule.
- Ecouter la personne - S'écouter - Ecouter Dieu

Les risques dans la relation

- **Les risques chez celui qui écoute :**

interpréter, couper la parole, ne pas entendre, déformer, filtrer, revenir à soi, parler plus qu'écouter ... la fatigue, la somnolence, l'écoute passive.

Les comportements destructeurs :

Le jugement, la manipulation, l'abus de pouvoir, le mépris et orgueil, la violence, le doute, le mensonge, minimiser, etc.

Définir le cadre de la relation

- Durée d'une rencontre
- Confidentialité
- S'engager à rester centré sur leur demande.
- Sécurité : Pas de violence contre la pers elle-même, ni contre nous, pas de destruction
- Des questions?
- Définir ensemble la suite, prochaine rencontre?

Les étapes d'une relation de confiance

1. Apprendre à se connaître: confiance – respect – sécurité
2. Partage, exploration – écoute et compréhension
3. Expression d'un besoin. Quelle(s) attente(s) ?
4. Explorer les ressources de la pers.
5. Elargir si besoin les personnes ressources, déléguer, mettre en lien, en réseau

Les étapes d'une relation de confiance (suite)

6. Apporter seul ou ensemble la situation devant Dieu,
s'attendre à Lui avec reconnaissance
7. Réponse ? Action sociale, soutien financier, administratif,
accompagnement, démarches spirituelles, inspiration divine...
8. Rester disponible, rester en lien. Exprimer nos limites
9. Fin d'une étape – Bilan: remarques + ou -, suggestion, etc
10. Accepter la fin de la relation

Jésus et les relations

Qu'apprenons nous de Jésus sur les relations?

Matthieu 9.1-2 : guérison d'un paralysé: « **Prends courage mon enfant, tes péchés te sont pardonnés.** »

Matthieu 9.27-30: guérison de 2 aveugles

Croyez vous que je puisse faire cela? ... Alors il toucha leurs yeux en disant: Soyez traités conformément à votre foi et leurs yeux s'ouvrirent.

Jésus entre en relation

Luc 7. 36-50: une femme verse du parfum sur les pieds de Jésus

« Ses nombreux péchés ont été pardonnés puisqu'elle a beaucoup aimé. »

Jean 4 : Jésus et la femme samaritaine

Donne-moi à boire, si tu savais qui je suis...

Jésus l'enseigne : Celui qui boira de l'eau que je lui donnerai n'aura plus jamais soif et l'eau que je lui donnerai deviendra en lui une source d'eau qui jaillira jusque dans la vie éternelle. (...)

Va appeler ton mari et reviens ici. Tu as bien fait de dire... car tu as eu 5 maris.... Adorer en esprit et en vérité... Je suis le Messie !

Jésus et les relations

- Il est disponible, il se laisse déranger quand il marche, quand il est à table, quand il enseigne...
- Il écoute leurs besoins.
- Il les regarde, il leur parle, parfois il les touche.
- Il agit avec compassion.

Jésus et les relations

- Il leur demande de définir leur attente: Que voulez vous que je fasse pour vous?
- Il répond à leur besoin: parole de bénédiction, guérison, délivrance, résurrection
- Il continue d'enseigner en même temps:
« Tes péchés sont pardonnés. »
- Parfois, c'est lui qui va vers une personne

Les relations

- Nous recevons aussi au travers des relations
- Dire merci pour leur confiance
- Oser être vraie avec bienveillance
- Parole d'encouragement
- Texte biblique
- Nous sommes toujours en train d'apprendre...

Après la rencontre...

- Prendre le temps de s'écouter: mon ressenti, mon vécu, mes frustrations, mes craintes, sujet de reconnaissance.
- Déposer: par écrit ou dans la prière. Poser ses questions, réflexions, doutes.
- Se décharger sur Dieu, reconnaître notre impuissance, le remercier.