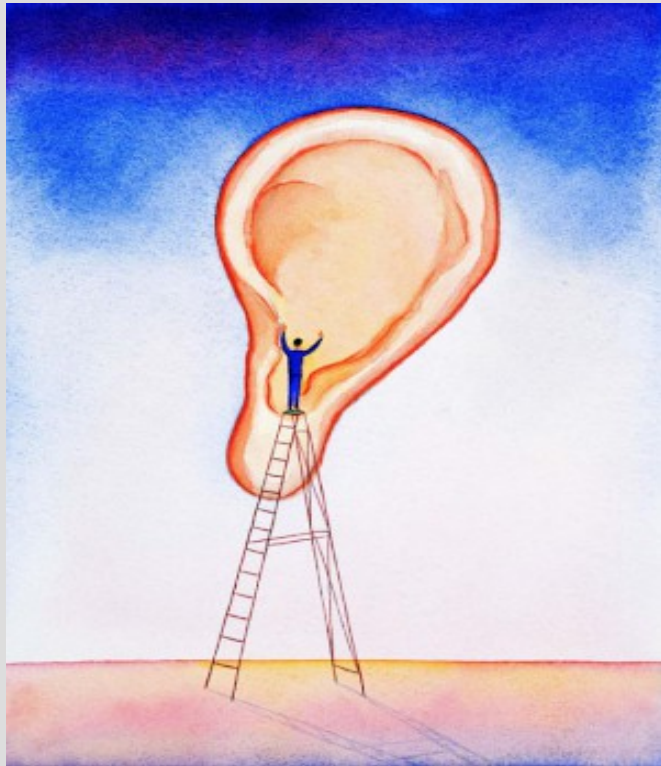


6 Profils d'écoute



Découvrir comment la façon
d'écouter crée la réalité !

&

utiliser quelques clés pour sortir de
ses limites

Ces 6 profils ont été définis pour avoir de
la clarté. Ce sont des tendances, on peut
donc se retrouver dans plusieurs profils !
ou bien que partiellement dans un seul ...

Important :

*Ces descriptions n'ont rien à voir avec un diagnostic médical. Ici, il est question d'**écoute psychologique**. En cas de suspicion de problème auditif, il convient de consulter.*

1^{er} Profil D'écoute

Écouter plus les autres que soi-même

Les oreilles amplifient les sons venant de l'extérieur

● le comportement

C'est une hyper adaptation au milieu, aux autres. Une stratégie, souvent inconsciente pour ne pas faire de vagues, pour éviter les conflits. Peut être te sens-tu invisible ? Insignifiant ? Tu ne sais pas dire non et tu peux regretter d'avoir dit oui !

Peut être que pour éviter d'être jugé ou mis à l'écart, tu te mets en sourdine ?

Il peut y avoir beaucoup de mental, de rationnel, d'habitude de comprendre les autres, d'analyser les situations ...

● 2 clefs

● Les conséquences

Être coupé de soi. Ne plus trop savoir ce qu'on veut. Sentiment d'impuissance, de ne pas avoir de place. Par moment ça va mais d'autres fois, il peut y avoir le sentiment de passer à côté de sa vie.

● quelques croyances

- « De toutes façons on ne m'écoutait pas »
- « je n'ai pas beaucoup de personnalité »
- « j'ai appris à toujours faire pour les autres, ça me valorise, ça me donne une raison d'être »

✓ Écoute ton ressenti : chaque jour, prends le temps de percevoir ce qui se passe dans ton corps et dans tes émotions. Nomme ce que tu perçois

✓ Écoute la résonance de ta voix, les vibrations dans le corps.

2^{me} Profil D'écoute

Sur-entendre sa vie intérieure



Le système sensoriel amplifie les fréquences du « monde » intérieur

Le comportement

Grande sensibilité. Souvent assez fusionnel. Il y a un afflux de perceptions internes : désirs, émotions, mouvements intérieurs, sensibilité corporelle, besoins de mouvement, désirs, aller de l'avant, se rétracter.. Il peut y avoir de l'impulsivité, de l'agitation, des somatisations. Souvent beaucoup de créativité

2 clefs

- ✓ Tendre ses oreilles vers l'extérieur ! écouter la voix des autres lorsqu'ils parlent
- ✓ différer les réponses, en cas de sensation d'impulsivité : attendre !

Les conséquences

Toutes ces perceptions sont des informations qui prennent toute l'attention et donc il n'y a plus de place pour écouter l'extérieur. C'est comme si les autres étaient loin de soi. Cela a un impact direct sur la communication avec une difficulté d'écoute de l'autre.

A terme cela peut dérouter les autres et créer de la distance. Peut être est ce une façon des les éloigner ? Peut être au fond, ressents-tu une certaine crainte des autres ?

Quelques croyances

- « je me fatigue moi même »
- « je ne suis jamais en paix »
- « je suis seul comme moi »...

3^{me} Profil D'écoute

Il y a du flou dans l'écoute !



Par moments, le cerveau, alors que l'audition est bonne, n'arrive pas à analyser correctement les messages sonores

● Le comportement

A certains moments, surtout lorsque tu es touché émotionnellement, ça « beug ». Tu n'arrives plus à entendre, à retenir ce qu'on t'a dit, c'est pas clair, tu zappes des informations, tu bailles, tu fais diversion, tu changes de sujet, cherche tes mots ... et tu peux croire que c'est ton audition qui baisse ... Mais dans bien des cas, c'est pas du tout ça ! **C'est un filtre** qui s'est inscrit dans ton système sensoriel, à la base pour te protéger de ce que tu as vécu comme étant insécurisant. Alors ton oreille s'est fermée sur ces fréquences. Inconsciemment, *c'est comme si tu ne voulais pas entendre*. A l'instant du « floutage », ton cerveau a fait un lien avec une expérience passée, et un voile qu'on appelle l'inhibition anxieuse, s'est fermé.

● 2 clefs

- ✓ Prendre conscience du moment précis où le flou s'installe : quelle est la pensée, même furtive qui est associée à ce moment là ?
- ✓ Prendre la mesure du décalage entre la peur et la réalité

● Les conséquences

Plus d'accès au ressenti, aux ressources, à la capacité de réponse adaptée, celle qui permettrait l'expression du ressenti et des besoins et qui pourraient modifier l'expérience.

Il y a des envies, en particulier de se dépasser, mais en même temps, beaucoup de peurs, d'inhibition.

Tu ressens des freins à ton épanouissement.

Ça peut donner lieu au fait d'être envieux(se), à se sous-estimer.

= frustration et impuissance !

● Quelques croyances

- « je ne suis pas légitime pour exprimer ma singularité, ma créativité »
- « je n'ai pas de talent »
- « je ne sais pas qui je suis »
- « je dois faire des efforts pour surmonter mes peurs »

4^{me} Profil D'écoute

Etre hyper sensible aux sons

(vérifier qu'il n'y ait pas d'hyperacousie)



Les mécanismes sensoriel de protection sonore de sont pas efficaces

● Le comportement

Grande sensibilité aux bruits environnants avec gêne. Très sensible à certaines voix. Bien souvent, cela est associé à une hyper-vigilance nerveuse, comme un qui vive, une partie de soi instinctive qui repère tout pour se mettre à l'abri en cas de danger, sans doute un héritage d'expériences d'insécurité !

L'impression, c' est d'être comme une éponge ou une antenne qui capte tout. Tu as une grande capacité à percevoir les ambiances, à sentir très vite si les autres ne vont pas bien. Difficulté à faire la part des choses entre ce qui t'appartient et ce qui appartient aux autres... Difficulté avec les limites. Irritabilité.

● 2 clefs

● Les conséquences

Perte d'énergie nerveuse dans le fait d'être à l'affut : on est plus aux temps où le danger pouvait arriver de partout ! Cela peut entraîner de la confusion, du stress qui font barrage à l'utilisation de des ressources. Tu peux même te couper d'expériences par anticipation et manque de confiance.

● Quelques croyances

- « je suis trop sensible »
- « je me sens envahi très vite »
- « ça criait tout le temps chez nous » !

- ✓ Repérer les sons qui font du bien et nourrir ses oreilles.
- ✓ Travailler sur les limites corporelles et psychologiques.

5^{me} Profil D'écoute

Avoir des maladresses, interpréter et prendre les situations très personnellement.

Le circuit de l'écoute émotionnelle est dominant

Le comportement

Cela crée un temps d'intégration de l'information sonore assez long, ce qui occasionne une certaine maladresse dans le langage et les comportements.

Tu vis les choses souvent émotionnellement. Ce n'est pas confortable et ça te fait ré-agir.

Souvent, après coup, tu te dis que tu aurais dû dire ça ou ça .. mais tu n'as pas la répartie facile ! Ce qui se passe c'est que ton oreille met le focus sur un mot, une phrase qui te touche, te blesse et tout d'un coup, ce mot, cette phrase, prend toute la place dans ton cerveau ! Ç' est amplifié, Ça tourne en boucle ! Les mots sont sortis du contexte, car tu as perdu la perception du contexte ...

2 clefs

Les conséquences

Le fait d'interpréter occasionne des complications dans les relations ... il y a des malentendus, des regrets !
Du fait du circuit neurologique long, il faut faire des efforts pour intégrer des informations, ou de nouveaux apprentissages ..

Quelques croyances

- « tout est compliqué ! »
- « je ne suis pas compris(e) »
- « on ne m'aime pas »!
- « je suis nu(le) »

- ✓ observer quelle est son oreille directrice et activer son oreille droite comme en la tendant vers la source sonore.
- ✓ Apprendre à faire la distinction entre observer et interpréter ... important !

6^{me} Profil D'écoute

Ne pas aimer sa voix, ne pas
arriver à chanter juste

Mauvaise utilisation de la boucle audio
phonatoire, peu d'écoute de la voix

Le comportement

Tu évites de chanter, surtout devant d'autres personnes. Tu n'arrives pas à retenir une mélodie, même si tu aimes la musique. Tu mets ta voix à distance de toi même.

Souvent, on ne chantait pas dans ta famille, ou bien il n'y avait pas de musique. Tu peux être gêné d'exprimer de la fantaisie, gêné lorsque d'autres personnes l'expriment.

Peut être as-tu peur de dévoiler une partie sensible de toi ?

Quel est ton rapport à la fantaisie ?

2 clefs

Les conséquences

Ne pas oser se mettre en avant. Retrait
Se sentir exclus, différent.

Dévalorisation
frustration

Quelques croyances

- « C'est dangereux de se dévoiler »
- « faut pas se mettre en avant »
- « Je rêverais de ... mais c'est pas pour moi »
- « je suis nul(e) »

- ✓ Ecouter sa voix autrement, dans son aspect vibratoire et résonant
- ✓ Prendre plaisir à parler, à s'écouter.

Sortir des
schémas
limitants

Alors, comment équilibrer son écoute ?



L'audition est donnée mais écouter s'apprend !

- ✓ Prendre conscience de ses mécanismes d'écoute et de ce que ça crée dans la vie
- ✓ Réaliser que l'écoute est subjective
- ✓ Pratiquer les clés proposées

Quoi d'autre ?



- ✓ Découvrir le site leschampsdelecoute.fr
- ✓ Faire un bilan complet avec le test d'écoute Tomatis



Prendre un rdv téléphonique gratuit avec moi pour un diagnostic plus personnel et des conseils adaptés.

Nous verrons si le coaching de l'écoute est adapté. Son but est de ré-équilibrer l'écoute pour accéder de façon optimale à ses ressources et transformer la relation à soi-même et aux autres. Parlons-en !

Sylvie

→ Demande de rdv par sms 06 99 29 30 09