

L'Art d'ÉCOUTER

« La plupart des gens n'écoutent pas avec l'intention de comprendre; ils écoutent avec l'intention de répondre. » ~Stephen Covey

L'ÉCOUTE EST UN ÉLÉMENT CLÉ DANS LE DIALOGUE.

Le dialogue implique des gens qui non seulement parlent mais aussi *écoutent* réellement. L'intention est de quitter la conversation avec une meilleure compréhension du sujet et des différentes perspectives qui composent une communauté. Alors que les politiques du cannabis au Canada passent à un système qui soutient un marché réglementé et légalisé, il est important de créer des espaces où les gens peuvent parler ouvertement et honnêtement de ces questions. Nous avons tous besoin d'être en mesure d'exprimer nos points de vue dans un environnement respectueux et sans jugement. Les personnes qui ont des idées différentes doivent se sentir entendues et comprises, pas rejetées ou exclues.

Écouter est plus que juste entendre des mots. Écouter implique:

Comment nous sentons-nous lorsque quelqu'un est en désaccord avec nous?

L'empathie

Pour bien comprendre une autre personne nous devons essayer de voir le monde à travers les yeux de cette personne - ressentir le monde de son point de vue. Cela ne veut pas dire que nous devons être d'accord avec leurs idées. Nous les acceptons pour qui ils/elles sont en les écoutant, et en venant à comprendre les différences dans nos perspectives et façons de penser.

Quels sont mes présupposés sur la légalisation du cannabis?

L'ouverture d'esprit

Écouter signifie que nous sommes prêts à recevoir de nouvelles informations même si elles portent atteinte à notre propre position. Écouter, c'est être prêt à réfléchir sur nos propres présupposés et voir comment ils peuvent affecter la façon dont nous voyons le monde, et la façon dont différents présupposés peuvent conduire à des conclusions différentes.

La patience

Pour être un bon auditeur, nous avons besoin de pratiquer la patience et de déplacer notre attention de nous-mêmes et ce que nous avons à dire afin d'entendre et comprendre ce que l'autre personne a à offrir.

Comment puis-je pratiquer la patience?

DANS L'ÉCOUTE ATTENTIVE :

- Nous écoutons, non avec l'intention de développer un meilleur argument ou d'y trouver les failles, mais afin de comprendre.
- Nous écoutons les perspectives multiples avec ouverture d'esprit plutôt que de détruire les alternatives.
- Nous sommes curieux de connaître les expériences des autres, de poser de véritables questions, et nous essayons de comprendre la véritable intention derrière ce que l'orateur dit.
- Nous écoutons non seulement pour ce qui est dit, mais aussi pour ce qui n'est pas dit. Nous sommes à l'écoute des émotions et des besoins sous-jacents.