ATTITUDE DE NON-JUGEMENT

Le jugement est un obstacle à la progression dans une relation d'aide. Il bloque les capacités de l'autre à se responsabiliser puisqu'il le maintient dans la dépendance à autrui.
On ne peut pas approcher l'expérience de l'autre si on ne lui offre pas un espace lui permettant de parler de lui, de son expérience intérieure et de ses fonctionnements en toute liberté.
Le non-jugement découle de l'attitude empathique car si je tente de saisir le monde du point de vue de l'autre, de fait je perds tout désir de le juger et l'évaluer.

Questions à se poser

- Puis-je réduire chez l'autre la crainte d'être jugé ?
- Jusqu'où puis-je exercer mon absence de jugement ?
- Pourquoi le jugement positif peut-il être aussi menaçant qu'un jugement négatif ?

Réflexions

- Il est difficile de libérer une personne de la crainte d'être jugée par les autres.
- Un jugement positif signifie que nous évaluons les capacités et la valeur de la personne; elle en déduit que nous pourrions tout autant lui attribuer une valeur négative.

Cette fiche a été rédigée à partir d'extraits de :
C. Tourette-Turgis, M. Rébillon (2019).
Cancer et travail - Manuel d'écoute et d'accompagnement pour les entreprises. Ed. Comment Dire (189 pages)
C. Tourette-Turgis (1992). Guide de prévention – Comment conduire des actions en éducation pour la santé sur l'infection par le V.I.H. auprès des jeunes en milieu scolaire. (chap. I – p. 62). Ed. Comment Dire / AFLS

© 2020, Catherine Tourette-Turgis et COMMENT DIRE.
All rights reserved.