

ECOUTER

Ecouter est peut être le plus beau cadeau que nous puissions faire à quelqu'un....

C'est lui dire non pas avec des mots, mais avec ses yeux, son visage, son sourire et tout son corps : tu es important pour moi, tu es intéressant, je suis heureux que tu sois là...

Pas étonnant si la meilleure façon pour une personne de se révéler à elle-même, c'est d'être écoutée par une autre !

Ecouter c'est commencer par se taire... Avez-vous remarqué comment les « dialogues » sont remplis d'expression du genre « C'est comme moi quand... » ou bien « ça me rappelle ce qui m'est arrivé... ». Bien souvent ce que dit l'autre n'est qu'une occasion de parler de soi. Ecouter c'est commencer par arrêter son petit cinéma intérieur, son monologue portatif, pour se laisser transformer par l'autre. C'est accepter que l'autre entre en nous-mêmes comme il entrerait dans notre maison et s'y installerait un instant, s'asseyant dans notre fauteuil et prenant ses aises. Ecouter, c'est vraiment laisser tomber tout ce qui nous occupe pour donner tout son temps à l'autre. C'est comme une promenade avec un ami : marcher à son pas, proche mais sans gêner, se laisser conduire par lui, s'arrêter avec lui, repartir, pour rien, pour lui.

Ecouter c'est ne pas chercher à répondre à l'autre, sachant qu'il a en lui-même les réponses à ses propres questions. C'est refuser de penser à la place de l'autre, de lui donner des conseils et même de vouloir le comprendre. Ecouter, c'est accueillir l'autre avec reconnaissance tel qu'il se définit lui-même, sans se substituer à lui pour dire ce qu'il doit être. C'est être ouvert positivement à toutes les idées, à tous les sujets, à toutes les expériences, à toutes les solutions, sans interpréter, sans juger, laissant à l'autre le temps et l'espace de trouver la voie qui est la sienne. Ecouter, ce n'est pas vouloir que quelqu'un soit comme ceci ou comme cela, c'est apprendre à découvrir ses qualités qui sont en lui spécifiques. Etre attentif à quelqu'un qui souffre, ce n'est pas donner une solution ou une explication à sa souffrance, c'est lui permettre de la dire et de trouver lui-même son propre chemin pour s'en libérer.

Apprendre à écouter quelqu'un c'est l'exercice le plus utile que nous puissions faire pour nous libérer de nos propres détresses (c'est pour cela qu'il est difficile d'écouter et que lorsque nous avons vraiment écouté une personne, nous éprouvons le besoin de pleurer...) Ecouter, c'est donner à l'autre ce que l'on ne nous a peut être jamais donné : de l'attention, du temps, une présence affectueuses. C'est en apprenant à écouter les autres que nous arrivons à nous écouter nous-mêmes, notre corps et toutes nos émotions, c'est le chemin pour apprendre à écouter la terre et la vie, c'est devenir poète, c'est-à-dire sentir le cœur et voir l'âme des choses. A celui qui sait écouter est donné de ne plus vivre à la surface : il communique à la vibration intérieure de tout vivant.

Il me semble que nous n'avons pas encore saisi combien cette écoute et cette attention affectueuse sont un puissant moyen de libération de la souffrance et de la détresse.

André Gromolard

« Prendre sa vie en main »

Ed. Chronique sociale

