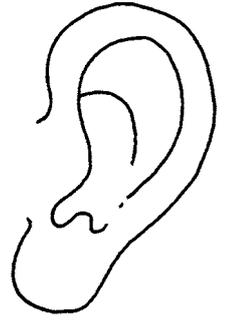




Apprendre à s'écouter les uns les autres



Écouter l'autre est aussi difficile que d'apprendre une langue étrangère, car l'autre est souvent un peu un étranger pour moi.

Nous faisons tous l'expérience de la difficulté d'une véritable conversation, d'un véritable échange. Nous constatons souvent un manque d'écoute vraie, un jugement porté d'emblée, une volonté d'amener l'autre à partager nos idées, des paroles superficielles qui n'engagent pas celui qui parle, etc.

Alors, **pour s'écouter vraiment, il faut le vouloir. Comment ?**

Voici quelques éléments pour une véritable écoute de l'autre, à la base de tout dialogue constructif.

1. Concentrer son attention sur l'autre

Tout d'abord, il faut regarder l'autre, se tourner vers lui. Concentrer son attention sur celui qui parle, l'écouter sans rien faire d'autre. Toute notre attention est entièrement fixée vers celui qui parle, sur ce qu'il dit. Je suis là, entièrement présent pour l'autre, pour l'écouter ; ce qu'il a à dire est important pour lui, sa parole est réfléchie, pesée et il souhaite être écouté, accueilli pleinement, avec bienveillance.

2. Prendre le temps

Une écoute véritable, de cœur à cœur, exige de prendre du temps. Il s'agit d'écouter sans interrompre l'autre trop vite. Le temps est nécessaire pour exprimer clairement nos vraies pensées : ce n'est pas en une phrase qu'on y arrive.

3. Se faire pour mieux écouter

L'attitude la plus importante est de faire silence ; écouter en oubliant ses propres préoccupations et arrêter de penser aux réponses, conseils, solutions qui nous viennent spontanément aux lèvres. Parfois il peut être utile de reformuler ce qui est entendu pour vérifier ce qu'on a compris de l'autre, sans interpréter, mais seulement ce qu'on a compris, ce qui permet de rectifier éventuellement.

4. Rester dans l'empathie

L'écoute réelle et attentive exige de la vigilance sur notre attitude, notamment sur nos gestes, notre regard, notre intonation. Une attitude empathique, d'ouverture manifeste, d'intérêt porté à l'autre, de bienveillance, est essentielle.

Cependant il peut arriver de ne pas être d'accord avec son interlocuteur, il est alors important de ne pas émettre des objections. Voir les choses du point de vue de l'autre peut permettre de mieux le comprendre ; ce qui ne signifie pas que nous acceptons ce qui est dit.

5. Ne pas juger

Dans une véritable conversation, il n'est pas question de jugement, mais nous faisons confiance a priori à l'autre ; celui-ci parle en vérité, selon sa conscience et nous devons accueillir sa parole avec respect et même avec reconnaissance car il nous livre quelque chose de profond, qui fait partie de sa vie. Notre écoute attentive peut l'aider à avoir accès à sa propre conscience.

6. Ecouter n'est pas conseiller, et encore moins agir

Ici est la règle d'or ; l'écoute se suffit à elle-même. Elle est le plus souvent la seule et vraie demande de notre interlocuteur. Or souvent nous croyons bien faire en allant plus loin : émettre un conseil, proposer une solution, envisager de faire à la place. Surtout s'abstenir et respecter l'autre. Notre interlocuteur, s'il s'est senti vraiment écouté, alors... peut-être, demandera de poursuivre le dialogue dans un autre registre.

Peux-tu simplement m'écouter ?

Quand je te demande de m'écouter,
Tu me donnes des conseils,
Tu ne m'écoutes pas.

Quand je te demande de m'écouter,
Tu me convaincs de mes erreurs,
Tu ne m'écoutes pas.

Quand je te demande de m'écouter,
Tu veux résoudre mon problème,
Tu ne m'écoutes pas.

Or, tout ce que je demande, c'est que tu m'écoutes.
Non que tu parles ou que tu agisses.
Je peux agir par moi-même, je ne suis pas incapable,

À l'occasion fatigué, hésitant,
un peu découragé quelquefois,
Mais pas irresponsable.

Serait-ce pour cela que la prière se révèle souvent
Plus efficace ?

Parce que Dieu est muet.
Il ne donne pas de conseils ;
Il n'essaie pas d'arranger les choses.
Il écoute, simplement

Et te laisse le soin de trouver toi-même une solution.

Alors, s'il te plait, écoute-moi.

Et si tu veux parler, attends juste un moment,
Je t'écouterai.

