

Exercice

pour la réflexion personnelle ou l'échange en groupe

NAZARETH

2

- 1 ■ Chacun évoque pour lui-même un moment de sa vie ou une situation au cours de laquelle il ne s'est pas senti écouté, compris, reconnu... Il essaie de se souvenir de ce qu'il a ressenti à ce moment-là.

1^{er} partage :

Après un petit temps de silence pour permettre l'intériorisation et la remontée du souvenir, on s'écoute à tour de rôle, dans le respect, sans s'interrompre, ni commenter (il s'agit déjà d'un premier exercice d'écoute !)

- 2 ■ Puis, de nouveau, chacun essaie de répondre, pour lui-même, à la question suivante : dans cette situation de non-écoute, puis-je démêler ce qui venait de moi de ce qui venait de l'autre, et/ou ce qui tenait à la situation ? Ce souvenir douloureux d'une expérience de non-écoute peut-il être, pour moi, l'occasion d'une attention renouvelée à la parole d'autrui... à celle de Dieu ?

2^e partage :

Dans le même climat de respect que précédemment, ceux qui le souhaitent peuvent partager leurs réflexions.

- 3 ■ Pour terminer, choisir et chanter ensemble un chant qui contient le mot « *écoute* » dans le titre ou le refrain :

- *Écoute, écoute* (Claude Rozier, Michel Wackenheim, T 40) ;
- *Écoute la voix du Seigneur* (Didier Rimaud, Jacques Berthier, A 548) ;
- *Le rêve d'un exode* (Nicole Berthet, Jean-Jacques Roux, A 167) ;
- *Écoute en toi la source* (Louis-Marie Grimaud) ;
- *Écoute, entends la voix de Dieu* (Communauté du Chemin Neuf)...



Lambert Ruckly, bas-relief, Ateliers Loire

Faire silence, écouter

« Seigneur, je n'ai pas le cœur fier
ni le regard ambitieux ;
je ne poursuis ni grands desseins,
ni merveilles qui me dépassent.
Non, mais je tiens mon âme
égale et silencieuse ;
mon âme est en moi comme un enfant,
comme un petit enfant contre sa mère.
Attends le Seigneur, Israël,
maintenant et à jamais. »

Psaume 130



« Ah ! Je vous le recommande,
maintenez bien au milieu
de vous cet esprit de Marie.

Nous devons avoir l'esprit
de Marie humble et cachée.
Je vous disais qu'elle a plus fait
que les apôtres par ses prières ;
unissons donc le silence, la prière
à l'action. »

ES 190, 3

Comme une promenade avec un ami

Écouter 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, tu vas m'enrichir car tu es ce que je ne suis pas... Pas étonnant si la meilleure façon pour une personne de se révéler à elle-même, c'est d'être écoutée par une autre !

Écouter, c'est commencer par se taire... Avez-vous remarqué combien les « dialogues » sont remplis d'expressions de ce genre : « C'est comme moi quand... », ou bien « ça me rappelle ce qui m'est arrivé... ». Bien souvent, ce que l'autre dit n'est qu'une occasion de parler de soi.

Écouter, c'est commencer par arrêter son petit cinéma intérieur, son monologue portatif, pour se laisser habiter par l'autre. C'est accepter que l'autre entre en nous-même comme il entrerait dans notre maison et s'y installerait un instant, en prenant ses aises.

Écouter, c'est vraiment laisser tomber 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.

Écouter, 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.

Écouter, c'est accueillir l'autre avec reconnaissance tel qu'il se définit lui-même, sans se substituer à lui pour lui 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.

Écouter, 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. Être 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...

Écouter, c'est donner à l'autre ce que l'on ne nous a peut-être encore jamais donné : de l'attention, du temps, une présence affectueuse. 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.

À celui qui sait écouter est donné de ne plus vivre à la surface : il communique à la vibration intérieure de tout vivant, il commence à découvrir l'infini qui vit à la fois la richesse et l'originalité de l'autre. C'est alors qu'il entrevoit combien la rencontre est source d'être et non pas d'avoir.

In *La Lettre des amis*,
bulletin des Quakers de France
cité dans *Non-violence Actualités*, 1995