



Un soleil puissant chauffe la terre, mes pas dans le sentier du jardin soulèvent quelques grains de poussières. Je m'assieds sur le banc en pierre à la croisée du lila bleu et du magnolia étoilé qui m'offre ses branches déjà nues d'avoir porté tant de beauté. J'entends le silence qui s'étire entre le froissement des feuilles, et le chant délicat du rossignol.

Nous sommes heureux de vous présenter ce nouveau numéro des jardins d'Oxylierre sur le thème de l'écoute. Mais qu'entends-je? On murmure sous ce tapis de capucines qu'apparaît dans nos jardins notre collaboration entre la pastorale du fondamental et du secondaire. Je ne pense pas qu'il ne s'agisse que d'un bruit qui court! Nous travaillerons ensemble pour vous présenter un jardin partagé. Les textes de réflexion qui conviennent tant pour les directions fondamentales que secondaires apparaîtront aussi bien dans la revue «Eclairages» que dans «Propositions», les animations et catégories plus spécifiques seront différenciées pour respecter le public de chacun.

Soyez attentifs lors de votre balade au milieu de nos textes, animations, citations...Une phrase pourrait chatouiller le creux de vos oreilles.

Alain, Isabelle, Brigitte et Laurence



BILLET SPIRITUEL:

«Après le feu, ce fut un son presque imperceptible» (I Rois 19,12b). Le passage est connu. Dieu ne se manifeste pas dans le vent fort et violent, encore moins dans le tremblement de terre, mais dans la brise légère. Ce son à peine audible est bien sûr intérieur, on peut certes le percevoir sous le régime de la dictature du bruit. Mais en est-on sûr?

Et si notre rôle n'était pas justement d'éduquer à l'écoute, à l'écoute de soi d'abord, des autres, de Dieu? «La première hospitalité n'est autre que l'écoute», dit magnifiquement Jean-Louis Chrétien. Pour découvrir et accueillir Dieu, il faut lui ouvrir, lui offrir cet espace qu'est l'écoute.

«Heureux ceux qui écoutent la Parole de Dieu et qui la gardent» (Luc 11,28). Marie est la figure par excellence de l'écoute, elle qui «gardait fidèlement toutes ces choses dans son cœur» (Luc, 2,51b). N'est-ce pas là le trésor des humbles dont parlait Maeterlinck?





Un expert:

Ecouter pour engendrer ?

Idées forces extraites de la conférence passionnante donnée par Jean-Pol GALLEZ Le 19 janvier 2017 à Mons

Quelques éléments biographiques :

JP Gallez est juriste et docteur en théologie. Sa thèse porte sur le jésuite français Joseph MOINGT qui définit le christianisme comme un humanisme singulier.

1. L'écoute comme logiciel de notre culture judéo-chrétienne

Le thème de l'écoute fait partie du patrimoine de notre culture judéo-chrétienne qui situe l'acte d'écouter au cœur de la façon de s'approprier la Révélation qui est « Parole. »

Ecouter la Parole, écouter les évangiles, c'est écouter une histoire que plusieurs ont racontée avec des accents différents parce qu'ils l'ont eux-mêmes entendue différemment.

Dans la Bible, l'écoute de la Parole fait naître la foi. St Paul dit: «La foi naît de l'audition» (Rm 10,17). Il y a 2 éléments importants: l'audition et la naissance. Lorsque l'homme biblique écoute la Parole de Dieu, il naît à lui-même, il s'engendre à ce qu'il est. St Paul disait lui-même qu'il engendrait d'autres à la foi par l'Évangile en faisant clairement dépendre cet engendrement d'une relation de type filial, en aucun cas d'un rapport d'enseignement de maître à élève (1 Cor 4, 15).

En transposant à la problématique de l'écoute des jeunes, nous comprendrons donc qu'écouter le jeune, c'est lui permettre de s'engendrer c'est-à-dire de naître à lui-même dans toutes

les richesses de sa personnalité. Pouvoir verbaliser et être vraiment écouté, permet de voir clair en soi et d'accéder à sa propre intimité.

2. Quel était le style relationnel de Jésus? Comment écoutait-il?

Christoph Theobald, théologien, qualifie l'attitude de Jésus d'hospitalière.

Qu'est-ce que cela signifie?

Voici les grandes lignes de sa proposition:

Pourquoi Jésus n'a rien écrit? (Ce sont d'autres qui écrivent à son sujet.)

Car Jésus donne la priorité à la rencontre de l'autre. Ce dernier peut rendre compte librement de la rencontre qu'il a vécue. C'est un nouveau type de sainteté dans le contexte religieux et culturel de l'époque. Ce style hospitalier de Jésus confirme qu'il est bien le messie attendu – ce qui montre que le salut se joue dans nos relations! – et qu'il apporte quelque chose de définitif à celui qu'il rencontre – à savoir la conviction «du prix incomparable de son existence» ce dont les jeunes doutent énormément à l'heure actuelle.

L'hospitalité est déterminée par 2 éléments:

1) Jésus est distant par rapport à sa propre existence. Il se met dans une posture d'apprentissage.

2) Jésus le fait par rapport à tout le monde (ouverture, tolérance...)

En se positionnant ainsi, Jésus crée un espace de liberté qui permet à l'interlocuteur de découvrir sa propre identité.

Si Jésus n'écrit pas, c'est parce qu'il ne se recommande pas lui-même. Par contre, il révèle son identité en révélant son interlocuteur à lui-même. «C'est en ce sens que l'absence d'écrit commande une nouvelle manière d'écrire – les évangélistes apparaissent eux-



mêmes en retrait de leur propre écrit – car leur retrait vise à créer l'espace pour une rencontre directe entre le lecteur et Jésus.»

Le dessaisissement de soi et le retrait viennent du côté hospitalier de Jésus. Ces deux aspects créent un espace d'écriture libre où les écrivains sont eux-mêmes en retrait et donc le lecteur peut naître à lui-même. L'écrivain fait une place au lecteur.

«De quoi un jeune a-t-il besoin si ce n'est d'avoir en face de lui un adulte capable d'éveiller en lui sa propre capacité à devenir adulte tout en se retirant pour que cela adienne?» Cette attitude de retrait de l'adulte, de dessaisissement de soi va permettre de créer un espace de rencontre dans lequel le jeune va pouvoir grandir et se découvrir lui-même dans une proximité bienveillante.

«C'est son style hospitalier qui confère à Jésus son autorité car en lui, le tout-venant perçoit aisément la concordance des pensées, des paroles et des actes. (...) C'est encore ce même style qui engendre les personnes à elles-mêmes car elles découvrent en elles la même capacité d'hospitalité ouverte et sans limite que celle que Jésus leur communique en les rencontrant. (...) Chacun peut alors se découvrir la même aptitude à quitter sa propre place pour se mettre à la place d'autrui – ce que traduit et révèle la «règle d'or» de l'Evangile: «Tout ce que vous voulez que les autres fassent pour vous, faites-le pour eux» (Mt 7, 12), règle accessible à tous et que chacun peut s'approprier librement de manière unique. Ecouter revient alors finalement à «voir et entendre, dans ce qui est entendu et vu, l'invisible et inaudible concordance de quiconque avec lui-même».

3. Etude de cas

1) Lien avec la pastorale de la santé. Cfr Philippe Bacq

Récemment décédé, Philippe Bacq était un penseur et un théoricien de la pastorale d'engendrement. Il a témoigné de la qualité des soins qu'il a reçus en 1992, suite à sa maladie (tumeur à la langue). Voici ce qu'il partageait.

La souffrance touche à l'identité de la personne car celle-ci perd l'image qu'elle avait d'elle-même avant la maladie ainsi que ses repères affectifs, sociaux et charnels. Le malade a le sentiment de ne plus servir à rien, de n'être plus rien. Cette attitude montre qu'il fait l'expérience du non-sens. Aussi, est-il nécessaire d'accompagner le malade pour l'aider à dépasser cette image.

Dans la maladie, y a-t-il encore une Parole qui puisse redonner sens à la vie? «L'entourage va-t-il trouver et oser cette parole lorsque le malade se plaint ou se met à agresser, ce qui est fréquent et qui traduit surtout (il faut s'en souvenir) que le malade éprouve le non-sens comme aucune personne valide ne pourra le faire. C'est pourquoi l'entourage se gardera bien de donner un sens à la souffrance du malade à sa place puisque lui n'en trouve aucun. Cette parole ne serait pas une parole d'écoute mais une intrusion. (...) Le Christ n'a jamais donné aucun sens à la souffrance dans les évangiles. Il a même cherché à l'éviter: «Père, si tu peux, éloigne de moi cette coupe» (Mt 26, 39). Bien plus, il l'accompagne et la guérit. Le Dieu des chrétiens n'envoie aucune maladie ni souffrance, il la combat.

Une parole d'écoute ne cherchera donc pas à justifier la souffrance mais aidera à la traverser pour amener le malade à une nouvelle qualité de vie en l'aidant à dépasser l'image qu'il avait de lui. (...) Si la réaction de l'entourage est souvent faussement rassurante – «ça va aller, tu vas guérir, ...» - c'est parce qu'une peur



subsiste, celle de vivre la même chose un jour ! Il y a une peur chez les accompagnants de vivre un jour la même chose. Philippe Bacq dit avoir été vraiment écouté quand un visiteur, plutôt que de le rassurer par des généralités, lui a tenu un discours de vérité : « Je ne sais pas si tu pourras reparler ou pas, mais ce qui est important pour moi, c'est que tu puisses vivre ce que tu auras à vivre le plus dignement possible, parce que tu sais, un jour viendra où, d'une manière ou d'une autre, nous serons à ta place. Si tu vis dignement ce que tu as à vivre maintenant, tu nous aides pour ce jour-là. »

C'est important d'aider les personnes à trouver une identité plus profonde. Arriver à un discours de vérité : passage du plaire au vrai.

« Le vrai visiteur de malade n'est pas celui qui arrive au nom de sa fonction d'aumônier proposer une prière ou un sacrement mais avec une parole qui marque son intérêt pour la façon dont le malade traverse son épreuve et cherche, souvent inconsciemment, à approfondir son identité. »

Ph. Bacq pense que la manière dont il a vécu sa maladie, l'a fait goûter à une vie plus authentique. « Un désir de relation plus profond s'est fait jour et a pris le pas sur celui de trouver son identité à travers des activités ou un statut social. »

« Lorsque l'écoute permet à la personne de découvrir le sens qu'elle a pour les autres, c'est alors qu'elle a réussi à engendrer la personne à ce qu'elle est en profondeur : un être humain capable d'apporter quelque chose à son entourage en dépit de sa situation physique ou mentale. (...) Cette attitude est dans la droite ligne de l'attitude hospitalière de Jésus qui s'intéressait à la personne et à la qualité de sa foi afin de la décentrer de sa souffrance, de sa situation sociale ou de ce que dit la loi religieuse, pour la recentrer sur sa dignité d'être humain en relation et toujours en devenir. »

2) Lien avec l'éducation de la jeunesse selon Don Bosco - Le système préventif.

Le système préventif « repose sur le présupposé que l'éducateur, s'il veut éduquer, doit se mettre en situation d'autorité et non de pouvoir sur le jeune. L'autorité est ce qui fait grandir (augere), ce qui aide à devenir auteur de sa propre vie. (...) Cette racine augere confère à l'autorité une triple fonction d'engendrement (l'auctor prononce une parole d'origine), de conservation (l'auctor est garant d'une transmission) et de différenciation (l'auctor s'assure de l'autonomie progressive de celui qui en bénéficie). En ce dernier sens, l'autorité est vouée à disparaître ; l'auctor est destiné à s'effacer, à renoncer à sa position. L'étymologie du terme « autorité » renvoie, lui aussi, à cette idée de l'effacement qui ouvre l'autre à la croissance.

L'autorité est vouée à disparaître, l'auteur à s'effacer. »

Comment Don Bosco s'y prenait-il avec les jeunes ? Le tout premier contact avec un jeune est déterminant. Sa manière d'entrer en relation avec un jeune débutait par 3 questions : quel est ton prénom (identité) ? D'où viens-tu ? (racines-passé) Que sais-tu faire ? (projet-avenir). Pour lui, l'affection est importante en éducation. Il faut que le jeune soit aimé et qu'il le sache. Il lie affection et raison. Il postulait l'éducabilité de tout jeune en trouvant le bon moyen de l'atteindre. La religion avait sa place aussi dans ce système dans la mesure où elle permettait d'humaniser l'approche des questions existentielles portées par un jeune.

L'écoute du jeune se développe au travers de la dimension affective, raisonnable et spirituelle.

Jean-Marie Petitclerc, salésien de Don Bosco, considère que l'autorité de l'éducateur doit aider le jeune à effectuer plusieurs deuils. Le premier deuil consiste à dépasser l'image idéalisée de l'adulte pour devenir lui-même



car il constate que les adultes ne sont pas parfaits. Le second deuil est de dépasser l'image idéalisée qu'il a de lui-même. Le troisième est de faire le deuil d'une part de rêve pour faire naître un projet ou apprendre à négocier avec la réalité sans briser le rêve. Deuil, enfin, d'une représentation enfantine de Dieu (un dieu tout-puissant, magicien, qui envoie des épreuves...)

3) Synthèse de cette étude de cas

Que ce soit dans le cas du visiteur de malade ou dans le cas de l'éducateur, chacun accepte de mourir à lui-même afin de se rendre disponible à la personne. Cela renvoie à la sainteté hospitalière de Jésus. Le visiteur de malade dépasse sa propre peur de mourir et apprend du malade, lequel découvre un sens plus profond à son existence. Il entre ainsi dans une vie plus authentique. L'écoute permet à la personne de comprendre le sens qu'elle a pour les autres. L'éducateur se dessaisit de lui-même en se rendant proche par l'affection et en pariant que tout jeune peut apprendre à construire son projet de vie s'il s'en donne les moyens.

En guise de conclusion...

Bref, l'écoute est importante dans la tradition éducative car elle est au cœur de notre civilisation judéo-chrétienne. La Bible fait de l'écoute la condition première de la naissance de la foi. L'engendrement de la foi entraîne une naissance à soi-même, à sa propre identité. Cette naissance à soi trouve son origine dans le style relationnel hospitalier qui nous vient de la Tradition chrétienne.

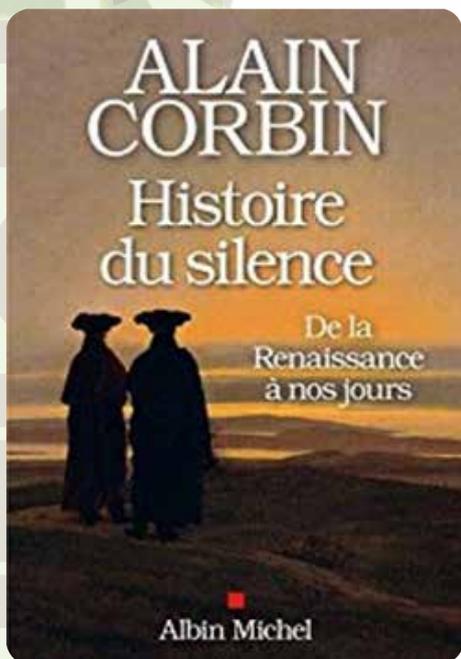
A l'exemple de Jésus, nous sommes héritiers de cette hospitalité qui nous pousse à nous dessaisir de nous-mêmes pour que l'autre, le jeune, augmente en trouvant son identité. Notre Tradition nous a ainsi légué une manière d'exercer l'autorité qui nous décentre de nous-même et fortifie notre interlocuteur

en l'ouvrant à une vie plus authentique, à condition cependant de répondre activement, c'est le sens du mot «obéir», à l'appel de la Parole qui éveille en nous la loi intérieure de l'amour.

Conférence écoutée, appréciée et présentée par Isabelle Vandermissen



Le coin lecture : « coup de cœur »



«Le silence n'est pas la simple absence de bruit. Il réside en nous, dans cette citadelle intérieure que de grands écrivains, penseurs, savants, femmes et hommes de foi, ont cultivée durant des siècles. A l'heure où le bruit envahit tous les espaces, Alain Corbin revient sur l'histoire de cet âge où la parole était rare et précieuse. Condition du recueillement, de la rêverie, de l'oraison, le silence est le lieu intime d'où la parole émerge.»

Les moines ont imaginé mille techniques pour l'exalter, jusqu'aux chartreux qui vivent sans parler. Philosophes et romanciers ont dit combien la nature et le monde ne sont pas distraction vaine. Une rupture s'est produite, pourtant, aux confins des années 1950, et le silence a perdu sa valeur éducative. L'hypermédiatisation du XXI^e siècle nous contraint à être partie du tout plutôt que de se tenir à l'écoute de soi, modifiant la structure même de l'individu.

Redécouvrir l'école du silence, tel est l'enjeu de ce livre dont chaque citation est une invitation à la méditation, au retour sur soi. Avec ce goût pour l'insaisissable qui a donné naissance à ses plus grands livres, (Le miasme et la jonquille, Les cloches de la terre...), Alain Corbin nous invite à entendre une autre Histoire.»

Alain Corbin, Histoire du silence, De la Renaissance à nos jours, éditions Albin Michel, 2016, quatrième de couverture.

Le coin ciné



Dans la famille Bélier, tout le monde est sourd sauf Paula, 16 ans. Elle est une interprète indispensable à ses parents au quotidien, notamment pour l'exploitation de la ferme familiale. L'écoute est donc centrale pour cette famille qui communique autrement. Au-delà des mots, le langage du corps, les attitudes, les expressions du visage poussent le spectateur à écouter différemment.

Un jour, poussée par son professeur de musique qui lui a découvert un don pour le chant, elle décide de préparer le concours de Radio France. Un choix de vie qui signifierait pour elle l'éloignement de sa famille et un passage inévitable à l'âge adulte. A travers les chansons qui ont parfois bercé notre enfance, nous renouvelons l'écoute de ces textes qui prennent une nouvelle dimension lorsqu'ils sont chantés par une jeune fille. Ce film a révélé la jeune Louane, qui, depuis, confirme sa présence dans la variété française.



Une Animation

Ecoute ce silence...

**Le silence
tue**

Es-tu d'accord avec cette affirmation? Pourquoi?



On en parle?

Nous allons faire trois expériences du silence, et pour vivre ces trois moments, il est essentiel de s'accorder sur certaines règles.



On en parle?





Deuxième expérience : Le silence est-il lourd ?

Cette fois, nous allons rester en classe, à nos places. Nous enlevons tout ce qu'il y a sur le banc. Nous restons les yeux ouverts. Un top départ est donné par le professeur. Durant 5 minutes, nous essayons de faire le moins de bruit possible. La fin du temps écoulé est annoncée.

Comment avons-nous ressenti cette expérience? Avons-nous fait attention aux bruits du silence comme la dernière fois? Etions-nous mal à l'aise par rapport à notre corps? Avons-nous bougé? Entendu les autres et nous-même respirer? Était-ce plus facile ou plus difficile que l'expérience de la cour?



On en parle ?

Troisième expérience : à l'écoute de l'intérieur

Enfin, nous nous rendons à la chapelle. Avant de commencer le silence, nous intégrons ces différentes consignes ou questions.

Une fois installés, nous attendons le «top départ». L'expérience durera 10 minutes. Nous fermons les yeux. Dans un premier temps, j'écoute ma respiration et j'essaie de la rendre régulière et inaudible pour les autres. Ensuite, je réfléchis à un projet qui me tient vraiment à cœur. J'imagine le moment où il pourrait se réaliser. Je pense à toutes ces qualités que j'ai en moi qui pourraient m'aider à le réaliser. Qui se trouve autour de moi pour ce projet? En quoi ces différentes personnes m'aident-elles? A présent, je vais uniquement repenser à mes qualités. Je les énumère lentement dans ma tête. Je les classe, de la plus importante à la moindre. J'isole la plus importante, quand m'aide-t-elle aussi? J'essaie de revoir toutes les situations où cette qualité m'a aidé, le plus possible, jusqu'à ce que le professeur m'annonce la fin des 10 minutes.

Retour en classe: Était-ce difficile? Était-ce plus difficile au début (respiration) ou lorsqu'on pensait (questionnement intérieur)? Est-ce que l'on écoute souvent son intérieur? A quels moments le fait-on plus facilement? Est-ce important? Est-ce possible de faire silence sans rien écouter (ni le dehors ni le dedans)? Quelle a été l'expérience qui vous a semblé la plus courte? La plus longue? Pourquoi? Avez-vous retiré des choses, des enseignements de ces expériences? Avez-vous trouvé cela nul ou profitable et pourquoi?



On en parle ?



Humour...

S'écouter aussi soi-même...et écouter Dieu...



Quelques pensées glanées

«Savoir écouter est un art» (Epithèque)

«Qui parle sème, qui écoute récolte» (Pythagore)

«Écouter, c'est pourtant tout ce qu'il y a de mieux pour bien entendre» (Pierre Augustin)

«Celui qui sait écouter deviendra celui qu'on écoute». (Vizir)

«La connaissance parle, mais la sagesse écoute». (Jimi Hendrix)

«Quand nous cessons d'écouter, nous cessons d'aimer» (Michel Bouthot)

«Il faut être un grand homme pour bien écouter les autres» (Calvin Coolidge)

«Il faut écouter ceux qui parlent, si on veut être écouté» (anonyme)

Le sage écoute tout, s'explique en peu de mot» (Urbain Cheuvreau)

«N'être plus écouté, c'est cela qui est terrible lorsqu'on est vieux.» (Albert Camus)

«Le commencement de bien vivre c'est de bien écouter.» (Plutarque)



«On écrit parce que personne n'écoute» (**Georges Perros**)

«Écoute avant de parler, mâche avant d'avalier» (**Proverbe Ethiopien**)

«Écouter les autres, c'est encore ma meilleure façon d'entendre ce qu'ils disent» (**Pierre Dac**)

«J'ai beaucoup appris en écoutant attentivement. La plupart des gens ne sont jamais à l'écoute.»
(**Ernest Hémingway**)

«Les auditoires ne se composent pas de gens qui écoutent, mais de gens qui attendent leur tour pour parler.» (**Alphonse Karl**)

«Ne vous laissez pas d'écouter, parce qu'on apprend à parler en écoutant les autres.» (**Proverbe oriental**)

«L'écoute reste la grande oubliée de notre société moderne en pleine révolution des communications» (**Jean Dion**)

«On entend souvent la remarque «Il parle beaucoup», mais n'a-t-on jamais entendu la critique «Il écoute trop.» (**Norman Augustine**)

«Une oreille attentive est exceptionnelle aussi bien pour celui qui écoute que pour celui qui parle. Lorsque nous sommes reçus à cœur ouvert, sans être jugés, qu'on nous écoute d'une oreille intéressée notre esprit s'ouvre.» (**Sue Patton Thoele**)

«Et Marie gardait fidèlement toutes ces choses dans son cœur» (**Luc 2, 51b**)

«On entend par le silence. La Parole résonne en toi plus que dans la bouche d'autrui. Si tu peux te taire devant elle, tu l'entends à l'instant même.»

(**Angelus Silesius, Le pèlerin chérubinique, éd. Aubier, 1946, I, 299, p.109**)

«Quand je suis parmi vous, arbres de ces grands bois,
Dans tout ce qui m'entoure et me cache à la fois,
Dans votre solitude où je rentre en moi-même,
Je sens quelqu'un de grand qui m'écoute et qui m'aime.»

(**Victor Hugo, «Aux arbres», Contemplations, cité dans : Robert Dumas, Traité de l'arbre. Essai d'une philosophie occidentale, éd. Actes Sud, 2002, p.42-43**)



Se nourrir de textes

10 clés pour améliorer son sens de l'écoute

1) Commencez par vous taire!!

Le meilleur moyen de laisser de la place à son interlocuteur pour le laisser parler est de lui laisser l'espace pour le faire.

Les gros bavards disent cela : «Oui mais si je ne parle pas, il dit rien!!!»

Beaucoup de personnes prennent du temps pour commencer de parler car c'est plus facile pour elle de laisser le gros bavard qui en meurt d'envie.

Donc...

2) Laissez de l'espace à votre interlocuteur

Faites des pauses, faites des silences...

Laissez-lui le temps de respirer et structurer ses pensées. Respectez la parole de votre interlocuteur.

Et pour cela...

3) N'ayez pas l'air impatient, ayez l'air détendu

Il n'y a rien de pire que de parler à quelqu'un qui laisse sentir qu'il n'en a rien à faire et qui attend avec une impatience visible la fin de ce qu'on a à dire.

Alors...

4) Respirez

Respirez calmement pour vous détendre et...

5) Concentrez-vous sur ce que dit votre interlocuteur

Vivez le moment présent, et pensez à la question que vous allez lui poser, chercher en savoir plus et...

6) Soyez curieux

Les gens sont des mines d'or d'informations, d'histoires, et d'anecdotes extraordinaires.

L'astuce : Ecoutez les histoires des gens, elles sont vraies, si vous vous passionnez pour leurs histoires, elles deviendront passionnantes.

Les bons **réalisateur américains ne racontent pas des histoires passionnantes,** ils racontent des histoires d'une façon passionnante.

Vous allez me dire, mon interlocuteur n'est pas passionnant, hum j'ai un secret...



7) L'écoute active

Le principe est simple, il y a deux techniques :

- Vous pointer sur le dernier mot de la phrase
- Vous pointer sur l'information qui vous plaît

Comment je fais pour pointer ? Vous dites le mot ou l'expression en question.
Astuce : ajoutez « quand tu dis... ? »

Exemple : Tony me raconte ses vacances
Tony : « Je suis parti en voyage c'était génial »
Moi : « En voyage ?... » Ou « Quand tu dis voyage ?... »
Tony : « Oui dans les tropiques avec tous mes amis »
Moi : « Tout tes amis ? »
Tony : « Oui Polo, Guillaume, et Philippe »

Grâce à cette technique, c'est vous le Michael Schumacher de la communication, vous pilotez.
Plus qu'un long discours, Expérimentez...
Après une bonne écoute active...

8) Préférez les questions aux affirmations

Plutôt que de dire à quelqu'un ce qu'il doit faire, ou ce qu'on pense de lui. Invitez-le à réfléchir sur ce qui se passe et écoutez-le.

Exemple :

Tu sais que les gens te critiquent et disent que tu es malhonnête !

On remplace par : « Au fait Kevin, à ton avis qu'est-ce que les gens pensent de toi ici ? »

Exemple2 :

Tony, tu devrais t'y prendre de cette façon, c'est la meilleure !

On remplace par : « Tony, c'est top ce que tu fais, comment tu pourrais t'y prendre pour faire plus vite, car c'est déjà excellent ? »

Ps : technique du sandwich : valorisation + message + valorisation, c'est terrifiant d'efficacité.

9) Evitez de combler les blancs

Il faut éviter de répondre du tac au tac pour 2 raisons :

- Ça fatigue
- Ça laisse à l'interlocuteur le temps de poursuivre

Alors :

- On prend le temps de respirer



- On fait des changements de rythme
- On se contente de hochement de tête

10) Des silences oui mais pas trop long

Un silence trop long risque de mettre votre interlocuteur dans l'embarras. Normalement ce n'est pas ce que vous souhaitez.

Lu sur Anticonstitutionnelle

Deux extraits de Jean-Louis Chrétien sur l'écoute

«La première hospitalité n'est autre que l'écoute. C'est celle que corps et âme nous pouvons donner jusque dans la rue et sur le bord des routes, quand nous n'aurions à proposer ni toit, ni feu, ni couvert.

Et c'est à tout instant qu'elle peut aussi être donnée. De toutes les autres hospitalités elle forme la condition, car amer est le pain qu'on mange, sans que la parole ait été partagée, durs et lourds d'insomnie sont les lits où l'on se couche sans que notre fatigue ait été accueillie et respectée.»

(Jean-Louis Chrétien, L'arche de la parole, éd. P.U.F. (Epiméthée), 1998, p.13)

«Ecouter n'est pas décoder, car la parole ne constitue pas un code. Une machine peut décoder en mettant en jeu ses programmes. Jamais elle ne pourra écouter. L'écoute est proprement palpitante, elle ne se peut qu'avec ce cœur qui bat, ce souffle pris et rendu, cette patience du corps tout entier. C'est de tout son corps qu'on écoute, l'acte de parole n'étant jamais séparable d'un acte du corps. La vérité toujours inachevée de l'écoute est une vérité cordiale.»

(Jean-Louis Chrétien, op. cit., p.21)

Dialoguer...

«Dialoguer, c'est passer au-delà des frontières de ses propres convictions, pour essayer, le temps du dialogue, de se mettre de cœur et d'esprit à la place de l'autre, sans rien renoncer de soi-même, mais pour comprendre, juger et apprécier ce qu'il y a de vrai, de bon et d'utile, dans la pensée, le sentiment et l'action de l'autre. Il faut vraiment se remplir de l'autre. Il s'agit de mettre provisoirement entre parenthèses ce qu'on est, ce qu'on pense, pour comprendre et apprécier positivement, même sans le partager, le point de vue de l'autre. Il y a là un profond renoncement à soi. (...)

Dialoguer ainsi, c'est sans doute s'exposer non seulement aux coups d'autrui, ce qui n'est encore rien, mais au bouleversement de sa propre pensée et peut-être à la «perte de soi-même». Qui n'a pas passé par le creux de cette épreuve avec crainte et humilité, n'est pas encore un partenaire valable dans le dialogue des hommes.»

(Dominique Pire, cité dans: Roger Ernotté, Dominique Pire. La voix des hommes sans voix, éd. Fidélité (Sur la route des saints n°13), p.41-42)



Écoute moi s'il te plaît

Écoute-moi, s'il te plaît, j'ai besoin de parler
Accorde-moi seulement quelques instants
Accepte ce que je vis, ce que je sens,
Sans réticence, sans jugement.
Écoute-moi, s'il te plaît, j'ai besoin de parler
Ne me bombarde pas de conseils et d'idées
Ne te crois pas obligé de régler mes difficultés
Manquerais-tu de confiance en mes capacités?
Écoute-moi, s'il te plaît, j'ai besoin de parler
N'essaie pas de me distraire ou de m'amuser
Je croirais que tu ne comprends pas
L'importance de ce que je vis en moi
Écoute-moi, s'il te plaît, j'ai besoin de parler
Surtout, ne me juge pas, ne me blâme pas
Voudrais-tu que ta moralité
Me fasse crouler de culpabilité?
Écoute-moi, s'il te plaît, j'ai besoin de parler
Ne te crois pas non plus obligé d'approuver
Si j'ai besoin de me raconter
C'est simplement pour être libéré
Écoute-moi, s'il te plaît, j'ai besoin de parler
N'interprète pas et n'essaie pas d'analyser
Je me sentirais incompris et manipulé
Et je ne pourrais plus rien te communiquer
Écoute-moi, s'il te plaît, j'ai besoin de parler
Ne m'interromps pas pour me questionner
N'essaie pas de forcer mon domaine caché
Je sais jusqu'où je peux et veux aller
Écoute-moi, s'il te plaît, j'ai besoin de parler
Respecte les silences qui me font cheminer
Garde-toi bien de les briser
C'est par eux bien souvent que je suis éclairé
Alors maintenant que tu m'as bien écouté
Je t'en prie, tu peux parler
Avec tendresse et disponibilité
À mon tour je t'écouterai

Jacques Salomé

L'écoute

Ecouter est le plus beau cadeau que l'on puisse faire à quelqu'un

C'est lui dire, non pas avec des mots, mais avec ses yeux, son sourire et tout son corps

Tu es important pour moi, tu es intéressant, je suis heureux que tu sois là...

Ecouter c'est commencer par se taire

Ecouter 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

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,

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 son espace et le temps

De trouver la voie qui est la sienne.

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 se libérer...

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

Texte Anonyme trouvé au Mont Saint Michel



Écouter, c'est peut-être le plus beau cadeau que nous puissions faire à quelqu'un. C'est lui dire tu es important pour moi, tu es intéressant, je suis heureux que tu sois là.

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..." 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 transformer 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, s'asseyant dans notre fauteuil, y prenant ses aises.

Écouter, ce n'est 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 cela, c'est apprendre à découvrir ses qualités 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 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-même, notre corps et nos émotions, c'est le chemin pour apprendre à écouter la terre et la vie, c'est devenir poète, c'est 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.

Texte écrit par André Gromolard



J'AIME ÊTRE ENTENDU

J'aime être entendu. Un certain nombre de fois dans ma vie, j'ai eu l'impression d'être écrasé par des problèmes insolubles, ou bien de tourner en rond dans des cercles infernaux. Pendant une certaine période, accablé par des sentiments d'indignité et de désespoir, j'ai même été certain de sombrer dans la psychose.

Je considère que j'ai été plus heureux que d'autres en rencontrant, à ces moments-là, des personnes qui ont été capables de m'entendre et de me délivrer du chaos de mes sentiments. J'ai eu la chance de trouver des personnes qui ont pu entendre plus profondément que moi-même le sens de ce que je disais.

Ceux-là m'ont écouté sans me juger, sans porter de diagnostic sur moi, sans m'apprécier ni m'évaluer. Ils m'ont simplement écouté, ils ont clarifié ce que je disais et ils m'ont répondu à tous les niveaux où j'essayais de communiquer. Je puis vous assurer que lorsque vous vous trouvez dans un tel désarroi psychique et que quelqu'un vous écoute réellement sans porter de jugement sur vous, sans essayer de prendre sur lui vos responsabilités, sans essayer de vous façonner, cela fait rudement du bien.

Chaque fois, cela a relâché la tension qui existait en moi. Cela m'a permis d'exprimer les sentiments effrayants que j'éprouvais, les sentiments de culpabilité, de désespoir, les confusions qui avaient été mon lot. Quand j'ai été écouté et entendu, je deviens capable de percevoir d'un œil nouveau mon monde intérieur et d'aller de l'avant.

Il est étonnant de constater que des sentiments qui étaient parfaitement effrayants deviennent supportables dès que quelqu'un nous écoute. Il est stupéfiant de voir que des problèmes qui paraissent impossibles à résoudre deviennent solubles lorsque quelqu'un nous entend, et que

des situations qui semblent Irrémédiablement confuses soudain s'éclaircissent lorsque l'on nous comprend. J'ai profondément apprécié les occasions où j'ai rencontré cette écoute sensible, empathique, qu'on voulait bien me consacrer.

Au moment où j'avais désespérément besoin de cette sorte d'aide, j'ai été très heureux d'avoir formé et entraîné des thérapeutes. Certains d'entre eux, qui étaient des personnes indépendantes, autonomes, et qui n'avaient pas peur de moi, furent capables de m'aider à passer à travers cette période sombre et troublée pendant laquelle je subis une profonde transformation intérieure. Cela m'a rendu également très conscient de ce qu'en mettant au point mon style de thérapie pour les autres, j'avais, sans m'en rendre compte, mis au point le genre d'aide que je voulais pour moi-même et qui devait m'être utile.



QUAND JE NE PUIS PAS ENTENDRE...

J'en viens à certaines de mes déceptions dans ce domaine. Je n'aime pas constater en moi que je ne puis pas entendre quelqu'un, que je ne puis pas le comprendre. Lorsqu'il ne s'agit que d'un défaut de compréhension ou d'un manque d'attention de ma part à ce qu'il dit, ou d'une difficulté à saisir ses mots, ma déception n'est pas bien grave.

Mais ce que je déteste vraiment en moi, c'est lorsque je ne puis entendre quelqu'un parce que je sais tellement bien à l'avance ce qu'il va dire que je ne l'écoute même pas. Ce n'est qu'après coup que je constate que je n'ai entendu que ce que j'avais décidé qu'il dirait. Je n'ai vraiment pas été capable d'écouter.

Ou, plus grave encore, il y a les moments où je ne puis pas entendre parce que ce que l'autre dit est trop menaçant ou pourrait peut-être même influencer mes conceptions ou mon comportement. Mais le pire de tout, c'est quand je me surprends à essayer de distordre son message pour lui faire dire ce que je voudrais qu'il dise et qu'alors c'est bien cela que j'entends.

Cela peut être très subtil et je suis surpris de voir avec quelle habileté je puis y arriver. Rien qu'en déformant un tout petit peu ses mots, rien qu'en distordant un tout petit peu sa pensée, je puis faire en sorte que non seulement il dise ce que je souhaite entendre, mais qu'il soit la personne que je voudrais qu'il soit. Ce n'est que lorsque je comprends, à travers sa protestation ou graduellement à travers ma propre perception, que je le manipule subtilement, que je deviens écœuré de moi-même.

Je sais également, pour m'être trouvé du côté récepteur, combien cela peut être décevant et frustrant d'être compris pour ce que vous n'êtes pas ou de vous voir attribuer quelque

chose que vous n'avez ni dit ni pensé. Cela provoque de la colère, de la frustration et du désabusement.

Carl Rogers

Je voudrais

Je voudrais apprendre à éteindre tous les mots, tous les bruits, toutes les voix.

Je voudrais ne plus bouger du tout pour danser lentement dans ma tête.

Je voudrais fermer très fort les yeux pour découvrir la lumière de la nuit.

Je voudrais aller jusqu'au bout du silence pour entendre sa toute petite musique.

Alors dans le plus grand secret, j'écouterai parler le silence de Dieu.

Benoît Marchon

La Parole de vie, la Parole de Dieu

«A la constellation des relations qui s'organisent autour de la parole appartient encore celle-ci: que la parole s'adresse à quelqu'un qui est susceptible de l'entendre ou de l'écouter. Il va de soi que toute parole s'adresse à quelqu'un. Mais dès que cette relation de la parole à qui l'entend cesse d'être considérée comme un fait trivial, on se trouve en présence d'un problème fondamental, l'un des plus difficiles de tous ceux qu'affronte la philosophie. Que la parole rencontre quelqu'un qui soit capable de l'entendre, cela suppose une affinité essentielle entre la nature de cette parole et la nature de celui qui est destiné à l'entendre. (...)



La convenance originelle de la Parole et de celui qui doit porter en lui la possibilité de l'entendre, c'est la relation de la Vie au vivant. Une telle relation consiste d'abord en ceci que la Vie a engendré le vivant. (...)

Il n'y a pas ici, comme dans le cas d'un dialogue humain, d'interlocuteur attendant qu'une parole lui soit adressée. Personne n'est là avant la Parole, avant qu'elle parle. Mais précisément la Parole engendre celui-là auquel elle se destine. L'appel ne trouve pas mais extirpe du néant celui qu'il appelle de son formidable appel qui est appel à vivre – un appel ontologique pour autant que l'être puise son essence dans la Vie et en elle seulement. (...)

Le bruit de ma naissance est le bruit de la Vie, l'infrangible silence dans lequel la Parole de Vie ne cesse de me parler de ma propre vie, si j'entends la parole qui parle en elle, ne cesse de me parler la Parole de Dieu.»

(Michel Henry, C'est moi la Vérité. Pour une philosophie du christianisme, éd. Seuil, 1996, p. 282-283)

LE VRAI SILENCE

Je sais pas si vous avez remarqué: ce qui sépare les gens, ce sont les mots. Même les p'tits mots de rien du tout ça peut produire les pires maux. Il y a des mots blessants, et puis des mots qui tuent. Ainsi l'amour peut commencer sur un signe et finir par un mot, un mot de trop. Peut-être bien qu'on habille la réalité avec des mots parce qu'on a peur de la voir toute nue. Peut-être bien aussi qu'il vaudrait mieux se taire plus souvent.

Apprendre à contempler. Rien dire. Rester dans le silence. Mais pas n'importe quel silence! Il y a toute une gamme de silences: des graves, les aigus, des intenses. Il y a le silence qui cache l'absence et le vide; il y a le silence parce qu'on n'ose pas; il y a le silence

parce qu'on ne veut rien dire, ou qu'on s'en fiche; il y a le silence parce qu'on ferme les yeux et qu'on ne veut pas s'occuper de ce qui ne nous regarde pas: tout ça, c'est pas des beaux silences.

Moi, je parle des silences à étoiles, des silences à deux, avec des signes et des messages et des sculptures de connivence, un silence moelleux et rond comme de la tendresse, et grisant comme de l'amour. Un silence dense, la danse d'un silence...

Les amoureux n'aiment rien tant que le silence. C'est drôle: c'est quand ils ne disent rien qu'ils s'entendent le mieux. «On reconnaît l'amour véritable à ce que le silence de l'autre n'est plus un vide à remplir, mais une complicité à respecter.»

François Garagnon "Jade et les sacrés mystères de la vie"

Une photo...



Photo: Alain Marchandise



Comme si le silence...

Comme si le silence n'était pas premier.

(L'aube et la nuit,
L'aube et la nuit.)

Soleil du cri, soleil du chant, parole enfin.
Comme s'ils savaient, comme s'ils savaient!
Ils se croient princes faits de mots
(Du mot: arbre, du mot: chair, du mot: vivant)
Et non pas de l'écorce, de l'ombre, de la lumière,
De la faim, du secret, de l'amour, de la mort,
Comme s'ils savaient,
Sans écouter en eux le silence
Respirer plus fort, plus profond
Que la longue et vaine rumeur
Qui leur servait de destin.
Comme si le silence n'était pas l'air et le feu,
La terre et l'eau, le sang du verbe.

A l'aube était le silence,
A la nuit revient le silence
Que l'homme implore

De tous ses mots.

*(Georges-Emmanuel Clancier, Le Paysan céleste, suivi
de Notre part d'or et d'ombre, éd. Gallimard (Poésie/
Gallimard), 2008, p.158)*

Une chanson: Derrière les mots (Souchon et Voulzy)

Là,
Derrière nos voix,
Est-ce que l'on voit nos cœurs
Et les tourments, à l'intérieur
Ou seulement la la, là,

Derrière nos voix,
Est-ce que l'on voit nos cœurs
Et les tourments, à l'intérieur
Ou seulement la la,

Entendez-vous dans les mélodies,
Derrière les mots, derrière nos voix
Les sentiments, les pleurs, les envies
Qu'on ne peut pas dire, non non non
Entendez-vous l'amour caché là,
Derrière les mots, derrière les voix,
Et puis après quand l'amour s'en va
Love you're on my mind
You make me see
You make me blind
It is, so, so...

Ref
La révolte et la colère, parfois,
Derrière les mots, derrière les voix,
Sur une guitare tout seul et tout bas
Refaire le monde

Il y a le rêve aussi de partir
Derrière les mots, derrière nos voix,
Les terres lointaines, qui nous attirent
La mer, les étoiles,
Rêve à hélices ou, rêve à voiles
S'en aller, hé, hé

Ou seulement la la la,
Derrière nos voix
Est-ce qu'on entrevoit...