



La Pensée du moment par Sifu Lelaquais

*Printemps 2011
TAOM Université Libre*

Pensée 55

Savoir écouter

Écouter est 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 comme se taire. Avez vous remarqué combien les « dialogues » sont remis d'expression du 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 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 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'arrêtant avec lui, repartir pour rien, pour lui.



Ecouter, 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.

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 tout 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 cela, c'est apprendre à découvrir ses qualités qui lui sont 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.

Ecouter, 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 arriverons 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 coeur 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.

Auteur inconnu