

## Extraits pour la réflexion personnelle



# L'écoute

## 2 Parole de Dieu



**Livre du Deutéronome**, chapitre 6, versets 1 à 9

**Comment j'accueille cette parole de Dieu dans ma vie ?  
Qu'est-ce que cette lecture questionne en moi ?**

.....

.....

.....

.....

.....

## 3 Pistes pour la réflexion personnelle



**Chacun de son côté** prend le temps de lire les réflexions ci-dessous (peut-être faut-il les lire plusieurs fois).

*Écouter c'est...*

*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... 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 comment les dialogues sont remplis d'expressions 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 petit cinéma intérieur, son monologue portatif.*

*Écouter, 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 avec lui, pour rien, pour lui.*

*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 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 les qualités qui sont spécifiques en lui. 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.*

*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.*

**Puis chacun recherche et note, de préférence par écrit, un exemple précis où :**

il s'est senti écouté  
par son conjoint

.....  
.....  
.....  
.....

il a le sentiment d'avoir  
écouté son conjoint

.....  
.....  
.....  
.....

» Qu'est-ce qui me permet de dire que j'ai été bien écouté(e) ou que j'ai bien écouté l'autre ?

.....  
.....  
.....

» Qu'est-ce qui fait que ça s'est bien passé ? (paroles, attitudes, gestes, regards...)

.....  
.....  
.....