L’écoute

Est-ce que j'écoute vraiment mon conjoint ? Est-ce que ce que je me sens écouté dans mon couple ? Un thème pour apprendre à vraiment écouter l'autre.

Parcours Ensemble

Grandir en amour, durer en couple

L’écoute



Parcours Ensemble

Grandir en amour, durer en couple

L’écoute

Ce thème est le fil conducteur de tout le Parcours Ensemble. Gardons-le en mémoire lors de chaque rencontre, pour assurer la qualité de nos échanges. Chacun s’efforcera de rester discret sur ce qui est dit. Ce qui est dit en réunion est confidentiel.

1 Introduction

Nos réunions et nos préparations en couple ne pourront être fructueuses que dans un climat de confiance, qui respecte la liberté de chacun et qui s’appuie sur l’écoute, l’écoute… et encore l’écoute !

Dans notre monde où les moyens de communication ne cessent de se développer, où tout le monde communique avec tout le monde, vite et loin, sait-on écouter ? Savons-nous écouter l’autre, notre conjoint, nos enfants, nos proches, les autres ?

Pour écouter il ne suffit pas d’entendre, encore faut-il être disponible et vouloir réellement comprendre l’autre.

Mes notes

Ma prière

2 Parole de Dieu

Lisons, écoutons et méditons ce texte de la parole de Dieu, qui nous éclaire sur le thème abordé ce jour :

Moïse, en vue de la Terre promise, après avoir reçu de Dieu les Tables de la Loi, s'adresse au peuple hébreu libéré de l'esclavage en Égypte : « Ecoute Israël ». Dieu, par la bouche de Moïse, nous invite à écouter Sa parole qui est promesse de vie et qui demande disponibilité et ouverture de cœur. Dieu nous parle et nous invite à nous décentrer pour prêter attention à l'autre et à Dieu qui est le « Tout Autre ».

Livre du Deutéronome, chapitre 6, versets 1 à 9

[1]Voici le commandement, les décrets et les ordonnances que le Seigneur votre Dieu m'a prescrit de vous enseigner, pour que vous les mettiez en pratique dans le pays dont vous allez prendre possession quand vous aurez passé le Jourdain.
[2]Tu craindras le Seigneur ton Dieu. Tous les jours de ta vie, toi, ainsi que ton fils et le fils de ton fils, tu observeras tous ses décrets et ses commandements, que je te prescris aujourd'hui, et tu auras longue vie.
[3]Israël, tu écouteras, tu veilleras à mettre en pratique ce qui t'apportera bonheur et fécondité, dans un pays ruisselant de lait et de miel, comme te l'a dit le Seigneur, le Dieu de tes pères.
[4]Écoute, Israël : le Seigneur notre Dieu est l'Unique.
[5]Tu aimeras le Seigneur ton Dieu de tout ton cœur, de toute ton âme et de toute ta force.
[6]Ces paroles que je te donne aujourd'hui resteront dans ton cœur.
[7]Tu les rediras à tes fils, tu les répéteras sans cesse, à la maison ou en voyage, que tu sois couché ou que tu sois levé ;
[8]tu les attacheras à ton poignet comme un signe, elles seront un bandeau sur ton front,
[9]tu les inscriras à l'entrée de ta maison et aux portes de ta ville.

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 sou- vent 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 mono- logue portatif.

Comment est-ce que je repars après cette rencontre ?

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

» **Tendance à porter un jugement**, à approuver ou à sanctionner, « *Tu devrais* », « *Tu n'aurais pas dû* »...

» **Tendance à trouver des explications :** « *S'il vous arrive cela, c'est que ...* » On intellectualise.

» **Tendance à soutenir :** « *Ce n'est pas grave* », « *Je te plains* », « *Je suis passé par là* » ou « *Je te comprends.* »

» **Tendance à trouver des solutions :** « I*l faudrait que tu fasses ceci ou cela.* »

Il faut vraiment mettre de côté toutes ces tendances pour écouter l'autre, aller à son rythme, marcher avec lui pas à pas. C'est vraiment un cœur à cœur qui permet à l'écouté de se sentir exister, de se sentir reconnu. »

« Une visiteuse de l'aumônerie de l'hôpital venait d'écouter pendant plus d'une heure une personne malade. Elle n'avait pas dit un seul mot, sauf pour reformuler, poser la petite question pour éclaircir. Au moment où elle quitte la chambre pour continuer ses visites, la personne malade lui dit : « Merci pour tout ce que vous m'avez dit. » Notre écoute en dit plus long que nos discours. »

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…)

.....

.....

.....

4 Temps de préparation en couple

Première étape

Visionner la vidéo

à retrouver sur le lien ci-joint :

https://youtu.be/iX0Y503OVn4

Deuxième étape

Réfléchir ensemble

Chacun présente à l'autre ses deux exemples sans être interrompu. On échange les papiers et on prend quelques instants pour les lire séparément.

En couple, chacun exprime ses réactions sur les exemples de l'autre.

Quand il (elle) a cru m'écouter, me suis-je réellement senti écouté(e) ? ☐ oui ☐ non

» pourquoi oui ou non ?.....

.....

.....

même. Il n'y a pas de commandement plus grand que ceux- là. »

32 Le scribe reprit : « Fort bien, Maître, tu as dit vrai : Dieu est l'Unique et il n'y en a pas d'autre que lui.

33 L'aimer de tout son cœur, de toute son intelligence, de toute sa force, et aimer son prochain comme soi-même, vaut mieux que toute offrande d'holocaustes et de sacrifices. »

34 Jésus, voyant qu'il avait fait une remarque judicieuse, lui dit : « Tu n'es pas loin du royaume de Dieu. » Et personne n'osait plus l'interroger.

PROPOSITIONS SUPPLÉMENTAIRES

7 conseils pour pratiquer l'écoute active, et ainsi mieux se faire comprendre et mieux comprendre les autres

https://bit.ly/3kKIFME

Texte : "l'écoute" par le Père Pierre Trevet,
prêtre du diocèse du Puy en Velay

Écouter l'autre, c'est le plus beau cadeau que nous puissions lui faire.

Écouter, c'est d'abord arrêter son cinéma intérieur, s'obliger à se taire.

Écouter, c'est reformuler : « *Vous voulez dire ceci ?* », « *Vous sentez-vous angoissé ?* », « *Ressentez-vous de la colère ?* ». Ainsi, la personne peut préciser, affirmer sa réflexion, son analyse en disant : « *oui c'est tout à fait cela* » ou bien « *Non pas exactement.* »

Nous avons tous des tendances qui nous empêchent d'écouter :

et la vision, peu répandue.
2Un jour, Éli était couché à sa place habituelle – sa vue avait
baissé et il ne pouvait plus bien voir.
3La lampe de Dieu n'était pas encore éteinte. Samuel était
couché dans le temple du Seigneur, où se trouvait l'arche de
Dieu.
4Le Seigneur appela Samuel, qui répondit : « Me voici ! »
5Il courut vers le prêtre Éli, et il dit : « Tu m'as appelé, me voici.
» Éli répondit : « Je n'ai pas appelé. Retourne te coucher. »
L'enfant alla se coucher.
6De nouveau, le Seigneur appela Samuel. Et Samuel se leva.
Il alla auprès d'Éli, et il dit : « Tu m'as appelé, me voici. » Éli
répondit : « Je n'ai pas appelé, mon fils. Retourne te coucher. »
7Samuel ne connaissait pas encore le Seigneur, et la parole du
Seigneur ne lui avait pas encore été révélée.
8De nouveau, le Seigneur appela Samuel. Celui-ci se leva. Il alla
auprès d'Éli, et il dit : « Tu m'as appelé, me voici. » Alors Éli
comprit que c'était le Seigneur qui appelait l'enfant,
9et il lui dit : « Va te recoucher, et s'il t'appelle, tu diras : "Parle,
Seigneur, ton serviteur écoute." » Samuel alla se recoucher à sa
place habituelle.
10 Le Seigneur vint, il se tenait là et il appela comme les autres fois
: « Samuel ! Samuel ! » Et Samuel répondit : « **Parle, ton serviteur
écoute**. »

Évangile de Jésus-Christ selon Saint Marc, ch. 12, versets 28 à 34

28Un scribe qui avait entendu la discussion, et remarqué que
Jésus avait bien répondu, s'avança pour lui demander : « Quel
est le premier de tous les commandements ? »
29 Jésus lui fit cette réponse : « Voici le premier : Écoute, Israël :
le Seigneur notre Dieu est l'unique Seigneur.
30 Tu aimeras le Seigneur ton Dieu de tout ton cœur, de toute
ton âme, de tout ton esprit et de toute ta force.
31Et voici le second : Tu aimeras ton prochain comme toi-

Troisième étape

Prier ensemble

» Relisons la parole de Dieu proposée ci-dessus

» Prenons un petit instant de silence ensemble (ou autre forme de prière au choix de chacun)

» Lisons la prière suivante :

Seigneur, tu me dis d'écouter.
Écouter ta Parole,
Écouter mon frère et ma sœur,
Écouter mon cœur.
Toi qui donnes ce que tu ordonnes,
Fais-moi la grâce de cette écoute !
Apprends-moi à toujours mieux écouter !
Fais de moi ton disciple,
Toi qui écoutais sans cesse le Père
Et qui accueillais chacun avec bienveillance !
Oui, Seigneur, fais-moi le don de l'écoute
Afin que moi aussi je sois écouté de Toi, des autres,
Et mon cœur soit dans la joie !

» Prions avec les mots de Jésus : ''Notre Père''

Quatrième étape

Pistes pour préparer l'échange en équipe

Qu'est-ce qui nous a touchés pendant notre préparation personnelle ou en couple, qu'avons-nous envie de partager à l'équipe de nos réflexions et/ou de la vidéo sur le thème ?

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

Quels éléments nous semblent indispensables à une bonne écoute en famille ?

5 Le temps de la réunion

Mise en commun des évènements marquants du mois
Ce que l'on souhaite partager :

Un exercice pratique d'écoute. Nous nous sommes déjà présentés les uns aux autres. Chaque membre de l'équipe présente un autre équipier (famille, travail, loisirs…) Dans un second temps, cette présentation sera éventuellement complétée par l'un ou l'autre et enfin par l'intéressé.

Partage sur le thème, selon les pistes du chapitre ci-dessus.

Notre défi du mois

Choisir individuellement, en couple ou en équipe un défi concret à faire ce mois-ci, en lien avec ce que nous avons partagé du thème, par ex. prendre un temps en couple dans le mois pour échanger sur un sujet de notre choix, en nous écoutant vraiment. Pour associer Dieu à notre échange, nous pouvons commencer et finir ce temps par une prière (Notre Père ou toute autre à notre goût). Nous pouvons dire ou non aux autres le défi choisi.

Prière (qui peut également être faite en début de réunion)
On peut relire la parole de Dieu, reprendre la prière proposée pour le temps en couple, partager des intentions, chanter, dire un « Notre Père »… au choix de chaque équipe.

6 Pour aller plus loin

DEUX VIDÉOS SUR L'ÉCOUTE

Le point sur « l'écoute active » de Carl Rogers :
un reportage de France 3

https://youtu.be/INJbP1prz0Q

« La parole : défi du couple savoir écouter l'autre » :
Eclairages avec Jean-Eudes Tesson, conseiller conjugal

https://youtu.be/OnKwsFow60g

TEXTES DE LA PAROLE DE DIEU CITÉS DANS LA VIDÉO

Évangile de Jésus-Christ selon Saint Matthieu, ch. 13, verset 13 :

> [13]Si je leur parle en paraboles, c'est parce qu'ils regardent sans regarder, et qu'ils écoutent sans écouter ni comprendre.

Premier Livre de Samuel chapitre 3, versets 1 à 10 :

> [1]Le jeune Samuel assurait le service du Seigneur en présence du prêtre Éli. La parole du Seigneur était rare en ces jours-là,