

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'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 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 de 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 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 de 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.

