

Écouter les autres, 4^e-3^e

Écouter signifie *Prêter l'oreille pour entendre*. L'inattention du papa de Nicolas a eu des retombées immédiates positives : Nicolas a échappé à un mauvais quart d'heure, il y a eu réconciliation et des frites au dîner. Mais Sempé nous laisse imaginer la suite de ce malentendu, peut-être moins sympathique que les frites...

Combien de fois avons-nous répondu à notre entourage « *oui, oui, je t'écoute.* » sans accorder la moindre importance à ce qu'il nous disait ? Combien de fois avons-nous été frustrés de ne pas avoir été réellement écoutés ? Veillons à notre écoute, elle est un très bon indicateur de la qualité de nos relations.

Une attitude d'écoute

Nous sommes corps et âme et de nombreux messages passent par notre posture, notre regard. Un élève n'est pas crédible aux yeux de son professeur s'il certifie qu'il écoute en classe et qu'il est en même temps avachi sur sa table. Il y a en effet contradiction entre son discours et son comportement.

Il y a des activités qui polluent mon écoute et celles qui la soutiennent. Être rivée sur mon portable, faire autre chose en même temps parasitent mon attention. Elle se disperse et mon interlocuteur ne peut vainement en glaner qu'un zeste. Je me place, à tort, dans une position où mon écoute est un honneur qu'il faut mériter.

Au contraire, faire une activité ensemble, marcher ou cuisiner peut favoriser le dialogue. Écouter suppose être totalement présent. À cet instant, je suis 100% pour la personne avec qui je suis.

Écouter sans juger

L'écoute se définit comme la capacité d'accueillir une parole. J'implique mon cœur et mon intelligence pour chercher à comprendre ce que la personne veut me dire. Je développe cette merveilleuse qualité qu'est l'empathie. En écoutant une personne, je suis capable de me mettre à sa place, sans la juger, en respectant sa parole.

Mon écoute est véritable quand je prends le temps de repenser à ce qui m'a été dit, quand je laisse mûrir les paroles d'autrui en moi. L'écoute se poursuit donc après la conversation, dans la réflexion ou la prière.

S'écouter ?

Oui bien sûr, veiller sur notre santé, identifier nos états d'âme, notre mauvaise humeur ou notre fatigue... pour en tenir compte. Je les « écoute » mais sans les ériger en dictateurs dans mes prises de décisions.

- ➔ Mon attitude révèle-t-elle une écoute attentive et délicate ? Mes amies peuvent-elles, en toute confiance, se confier à moi ?
- ➔ Est-ce que je prends le temps d'écouter les *deux sons de cloche* avant de juger une situation ?
- ➔ Comment j'accueille les paroles qui me sont adressées ? Est-ce qu'elles sont parfois abîmées par ma susceptibilité ou par des jugements hâtifs ?
- ➔ Est-il facile de venir me parler à la maison, au collègue ? Suis-je ouverte à des conversations parfois plus profondes ?
- ➔ Est-ce que je sais dire simplement et délicatement que j'ai besoin de parler de tel ou tel sujet ?

