

« Écouter, c'est commencer par se taire. 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. » Amma

« Cultivons notre écoute »

Les nombreux actes de violence, d'irrespect, de maltraitance physique et psychique se dénoncent enfin, envahissent nos quotidiens, exacerbent nos sentiments profonds. **La libération de la parole, l'autorisation à nommer et dévoiler** les actes vécus et subis, la possible reconnaissance de soi par soi-même déjà, sont autant d'acquis nécessaires à la reconstruction de notre estime. Mais **qu'en est-il de la qualité d'écoute**, de présence, de bienveillance réelle ?

Ce droit à dire et à parler, énoncé comme un but final, jette souvent en pâture celui ou celle qui trouve enfin cette force de dire. Les paroles, reprises et répétées sans discernement, sans appréciation fine et mesurée, sans différenciation des actes ou des personnes rajoutent aux confusions. Tous et toutes sont alors à la même enseigne, jugés et stigmatisés par la foule, comme agresseur ou agressé, sans subtilité et hiérarchisation des faits. Pourtant, afin que cette parole soit constructive pour celui ou celle qui l'émet, nous devrions être attentifs, en la recueillant, à garder une certaine mesure dans nos propos, à proposer un engagement plein et entier dans le « **je te crois, dans ta vérité** ». Cette assertion authentique doit toutefois être **assortie d'un discernement nécessaire et fondamental** qui prendra en compte la personne avec sa douleur spécifique, le contexte, le ressenti et le vécu, et tentera de proposer une écoute fine et juste.



Sans cette précaution, **la globalisation va créer les confusions** et l'exacerbation des sentiments. Il y aura sans doute le soulagement d'être entendu (e), puis le doute d'avoir dévoilé l'intime et le secret humiliant gardé si longtemps, la colère contre tous et toutes, et/ou la honte et le chagrin. Ne sous-estimons pas non plus **le pouvoir de nos psychismes** à faire réémerger des souvenirs qui s'amalgament, mélangent passé et présent, renforcent la mésestime de soi, la méfiance vis à vis des autres, et le rejet indifférencié. Pour compléter, prenons en compte le besoin de chacun de **se sentir unique et entendu pour ce qu'il est**, ce qu'il a vécu, et ressenti. Le sentiment d'être un parmi d'autres, mélangés, et donc sans **cette unicité spécifique qui nous construit dans nos différences**, peut renforcer le repli, le désir de cesser de dire ou – à l'inverse – le besoin d'amplifier le récit afin d'être vu (e) et cru (e). Il ne suffit donc pas de parler à quelqu'un, mais bien de **s'adresser à la bonne personne**, dont la qualité d'écoute sera au seul service de celui qui dévoile, qui sera à la bonne distance, qui saura prendre le temps nécessaire à la clarification du propos comme au soulagement de la douleur, de la terreur, de la culpabilité.

Il nous faut savoir nous taire et **garder silence, le remplir de présence, d'un accueil empathique sans complaisance**. En conscience rester dans le partage de cet instant, engagé et intense, sans éviter, sans mettre des mots, sans expliquer ni chercher des réponses. Les propos trop appuyés, comme les réactivités fortes, envahissent la sphère psychique de celui qui parle et brouillent sa propre pensée. Une écoute de qualité sera questionnante et respectueuse, dans une saine curiosité destinée à **aider la libération et non à savoir pour l'autre**. Elle ne va pas influencer, pousser ou diriger, mais juste **accompagner la parole**. Elle ne va pas interpréter les propos et insuffler des ressentis personnels, mais bien **renforcer la relation** de partage. Elle ne va pas ajouter de l'imaginaire mais bien **aider à énoncer les réalités**. Elle ne va pas amplifier mais **entendre les ressentis comme les émotions**, dans la stricte liberté et les limites de chacun. Elle ne va pas s'emballer, mis bien **vérifier sans cesse** que ce qui est entendu correspond bien à ce qui voulait se dire.

C'est donc un chemin de **profonde attention à l'autre, à soi et à ce qui se crée** dans cette danse à deux, entre écoute et parole. Ce temps est dans le présent, et la qualité de cette écoute qui ouvre la parole exige une présence à soi et à l'autre, tant rationnelle qu'émotionnelle. Il s'agit aussi de savoir ensuite trier, et décider les actes à poser, utiles à la reconstruction et non pas à la satisfaction égotique et narcissique. Dire et faire dire, dénoncer et dévoiler ne sont pas les seuls buts. C'est **une étape dans le long processus** de reconnaissance et de reconstruction potentielle, qui demande justesse et finesse permanentes.

A très bientôt

MC

