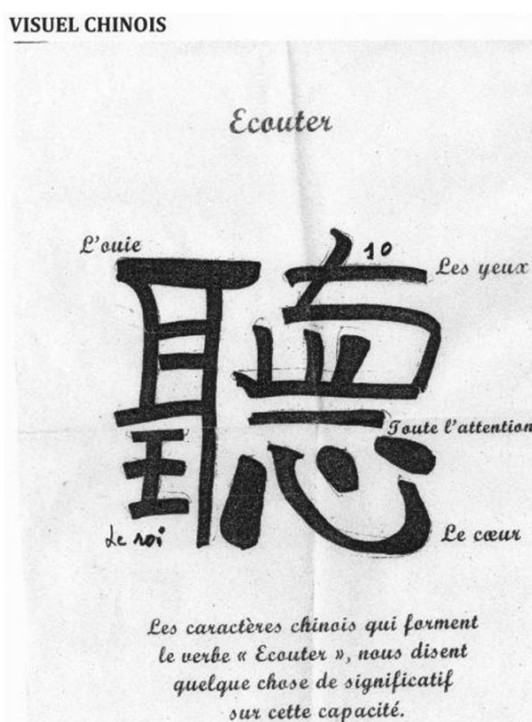


**Enseignement n° 8**  
**L'ÉCOUTE,**  
**SA RICHESSE ET SES PIÈGES**

**par Florence d'Assier de Boisredon**

<i>1. Présentation de l'idéogramme chinois</i> .....	53
<i>2. Temps d'intériorisation Vittoz</i> .....	54
<i>3. Présentation de l'enseignement</i> .....	55
<i>4. Se préparer à la rencontre en se situant</i> .....	55
<i>5. Situer la demande</i> .....	57
<i>6. Les pièges de l'écoute</i> .....	59
<i>7. En tout cela garder l'espérance dans la prudence</i> .....	61
<i>Conclusion</i> .....	61
<i>Proposition de questions</i> .....	62
<i>BIBLIOGRAPHIE</i> .....	62

**1. Présentation de l'idéogramme chinois**



## 2. Temps d'intériorisation Vittoz

Comme nous l'indique le diagramme chinois, c'est avec tout notre être que nous écoutons, aussi je vous invite à vous asseoir confortablement pour cela vous pouvez dans la mesure de votre morphologie et de votre état de santé actuel :

Poser vos pieds à plat, et vous installer dans la coupe de votre bassin, dans votre verticalité depuis la pointe de votre coccyx jusqu'au sommet de votre boîte crânienne, votre tête est posée, ni en avant, ni en arrière, le menton légèrement tiré vers la poitrine, vos épaules sont relâchées, vos mains en attitude d'ouverture.

Si cela est bon pour vous, vous pouvez fermer les yeux, cela peut vous aider à sentir ce que vous vivez.

Sentez vos différents points d'appui, vos plantes de pied à l'intérieur de vos chaussures en contact avec le sol par le talon et le devant du pied, vos orteils bien vivants, la position de vos jambes, l'appui de vos cuisses et de vos fessiers sur la chaise, peut-être une partie de votre dos en contact avec le dossier :

En expirant, vous lâchez les épaules et laissez vos bras prendre tout leur poids.

Sentez votre corps dans sa globalité, dans cette position assise à la fois tonique et en même temps le plus détendue possible.

Soyez attentifs à votre respiration telle qu'elle est, sentant votre poitrine se soulever et votre abdomen se gonfler légèrement à chaque inspiration. Vous vous rendez présents à vous-même.

Vous prenez toute votre place.

Dans cette conscience à vous-mêmes que vous établissez, vous avez une conscience plus vive de votre état.

Je vous propose de mettre intérieurement un mot sur votre état intérieur.

Comment vous sentez vous ? Comment qualifier votre état ?

Le fait d'en prendre conscience va permettre de ne pas vous laisser envahir, d'accueillir ce qui est là en vous, sans vous juger, et de choisir de vous rendre disponible pour la soirée qui vous est proposée.

Soufflez et recentrez-vous sur vos points d'appui.

Accueillez l'air qui entre par vos narines, qui passe par votre gorge, vos poumons et peut être jusque à votre abdomen, sentez votre cage thoracique s'élargir jusque dans votre dos.

Cet air c'est le souffle de vie, la vie qui vous est donnée, offerte chaque minute. Vous pouvez aussi le vivre comme le pneuma : le Souffle de Dieu, l'Esprit Saint que vous pouvez accueillir sans cesse et qui vient visiter chacune de vos cellules.

## L'écoute, sa richesse et ses pièges

Respirez 2 ou 3 fois en insistant sur l'expiration que vous prolongerez par la bouche légèrement ouverte jusqu'à la nouvelle inspiration que vous sentirez rebondir toute seule, puis sentez tout votre corps respirer.

Dans le silence accueillez votre vie qui est là, l'air qui est donné gratuitement, qui assainit tout votre être :

Ouvrez votre intelligence pour comprendre, votre cœur pour accueillir vos émotions, votre volonté qui décide d'être là et de vivre pleinement ce moment présent. Ouvrez cette dimension spirituelle qui vous habite, le cœur de votre cœur, qui désire être pleinement enfant de Dieu et vivre dans l'abandon de l'enfance.

C'est avec tout votre être que vous êtes présent au présent.

Vous vous rendez maintenant disponible pour écouter, laisser venir à vous ce qui vous parlera, ne pas tout prendre ni tout garder, juste ce dont vous avez besoin.

Tout en restant dans cette intériorité vous ouvrez les yeux et recevez les couleurs et les formes de cette pièce, la lumière, puis votre regard reçoit celui des personnes à votre côté, et rencontre celui des personnes plus éloignées.

Prenez le temps d'accueillir cette soirée.

### **3. Présentation de l'enseignement**

Nous avons vu la dernière fois comment nous devions écouter avec notre cœur et notre corps tout à la fois, écouter la personne tout entière avec notre être tout entier. L'écoute nous est apparue comme un exercice spirituel d'humilité, d'abandon et de patience. Nous avons vu aussi la nécessité de demeurer docile à l'Esprit de Vérité dans l'expression de la vérité de notre cœur. Nous avons fini par ébaucher quelques règles de prudence, conscients que nous avons aussi besoin de repères.

Aujourd'hui tout en gardant présent à l'esprit le sens du primat du cœur, dans le prolongement de ses règles de prudence, nous allons aborder des aspects plus concrets de l'écoute ainsi que quelques pièges qui peuvent nous surprendre et nous faire sortir de cette docilité à l'Esprit. Avec la meilleure bonne volonté nous sommes invités à la prudence, et au discernement dans toute relation d'aide.

Nous verrons comment préparer notre cœur et tout notre être à chaque rencontre, en visitant ce qui nous a amenés à aujourd'hui, les richesses et les limites qui nous habitent.

### **4. Se préparer à la rencontre en se situant**

#### **En enfants de Dieu**

Comme le père Louis nous apprend jour après jour à le faire. C'est du Père que nous recevons la capacité, et le cœur ouvert à ce que vivent nos frères et sœurs qui nous sont donnés à écouter.

### **Avec ce qui nous habite**

**Nos motivations dans la relation d'aide** sont humaines, donc mélangées et limitées. Les regarder c'est refuser de s'y enfermer et d'en faire le tout de notre action. Qu'est-ce que nous attendons de l'écoute que nous offrons ? Quand est-ce que nous pensons qu'une rencontre est « réussie » ? Si nous faisons de notre générosité le but de notre vie, nous aurons du mal à supporter les échecs et les limites qu'implique notre engagement. Nous pouvons enfermer notre prochain dans l'attente de sa reconnaissance. Le père Louis nous invite sans cesse à nous remettre dans l'abandon filial au Père. L'illusion serait de croire que nous sommes tout à fait clairs dans nos motivations et que nous avons tout compris de nous-mêmes. Cela ne nous aiderait pas à comprendre un peu notre vis-à-vis, et à l'aider à accepter ses parts d'ombre.

Quelles sont les **qualités** que vous avez pour l'écoute ? Si des personnes viennent vous trouver ? C'est qu'elles trouvent en vous du bon ? Qu'est-ce qu'on dit de vous, et qui peut vous étonner, vous surprendre, vous agacer quelque fois ? Oser faire confiance à ceux qui vous parlent et écouter ce qu'ils disent, leur faire le cadeau de les croire. Les regarder est aussi l'occasion de rendre grâce au Seigneur des cadeaux qu'il vous fait et vous demande de partager. Vous avez aussi des compétences, oser les reconnaître, les mettre à leur place : comme les ingrédients pour le gâteau... elles sont nécessaires, mais ce sont les dispositions du cœur qui sont l'essentiel.

Rassurez-vous à côté des qualités vous avez des **défauts** et. Là vous faites confiance à ceux qui vous en parlent, vous ne mettez pas en doute leur parole... profitez-en pour les faire fondre au soleil de Dieu. Et faites votre travail d'humain pour les assouplir et si possible les faire disparaître.

Nous sommes dans l'incarnation : nous ne sommes pas Dieu, nous sommes créés par un Père qui sait que nous avons des limites. Nous y confronter et les habiter de la présence de Dieu nous permet de faire de chaque minute, une minute d'éternité. Simone Pacot développe cela dans une loi de vie : « nous sommes créés, nous ne sommes pas Dieu, nous sommes aimés dans nos limites humaines<sup>1</sup> ».

Adhérer à notre condition humaine d'enfants de Dieu nous invite à accepter et respecter ces limites pour nous et ceux que nous fréquentons. Même le Christ les a acceptées. Limites de temps, limites de santé, limites de notre situation socioculturelle : j'ai plus ou moins de temps et d'argent, de place chez moi pour recevoir, d'accueil dans ma famille pour le bénévolat que je souhaite mettre en place etc.

Nous sommes aussi habités par des **petites phrases assassines** auxquelles nous ne faisons pas attention et qui ne sont pas évangélisées.

➤ **JE NE SAIS PAS, JE NE PEUX PAS** je n'y arriverai pas etc.... je suis trop ceci ou pas assez cela. Vous vous connaissez si mal, la plupart du temps vous vous traitez si mal ! Par humilité ! C'est vrai que vous n'êtes pas parfaite, d'ailleurs c'est quoi être parfaite ???? Ce qui peut être vrai POUR AUJOURD'HUI, n'est pas la seule vérité sur vous et sur votre

---

<sup>1</sup> Pacot Simone *Reviens à la vie* Paris, le Cerf 2002, p 252

## L'écoute, sa richesse et ses pièges

vie : L'enjeu est de ne pas s'identifier à ce que je suis, mais ce que je suis appelé à être et dans notre pauvreté recevoir la surabondance de la grâce pour nous et nos prochains.

### ➤ NE PAS AVOIR DE LIMITE ÊTRE TOUT DONNE

Combien parmi vous sont épuisés sans savoir comment poser des limites raisonnables à sa vie. Sans savoir tenir compte de sa condition physique et psychique particulière. Sans pouvoir s'appuyer sur les autres. Nous pensons que tout vient de nous. Nous sommes entre impuissance et toute puissance : je ne peux rien, avec le Seigneur je peux tout. C'est un reste de la toute-puissance de l'enfant qui se croit le roi, puis il s'affronte aux limites de la vie humaine et de celle de ses parents, il doit, nous devons accepter cela pour en faire de la vie. Le piège est de s'enfiler dans le contraire : la toute-puissance avec le Seigneur. Et de nous prendre pour Dieu, mais nous sommes seulement – si j'ose dire- mais pleinement ses enfants. Cela nous aidera aussi à accepter les limites de l'autre et des rencontres.

La rencontre nous affronte également aux limites : celles du **temps** : préciser à votre interlocuteur le temps dont vous disposez, est un respect de sa propre gestion du temps et des limites. Dans l'espace comment disposez-vous la pièce où vous recevez ? Ou si vous allez chez la personne à quelle distance vous asseyez-vous ?

### ➤ IL FAUT S'EFFACER pour écouter mari, enfants, voisins, famille, collègues.

Oui il y a quelque chose à **effacer** mais pas ce que vous croyez. Si des personnes font appel à vous c'est VOUS ne les en privez pas, si vous vous effacez qui vont-ils rencontrer ??? S'effacer serait faire fi de ce que le Seigneur a mis en vous pour vos frères et sœurs et pour sa gloire. Il faudrait plutôt être attentif à ne pas se mettre en avant. Être doux sans être mou.

Il y a bien quelque chose en vous à effacer : tout ce qui en vous n'est pas transparent à la vie et à l'amour. Ce qui vous empêche d'être disponible à l'autre : vos préjugés, **vos étiquettes**, **vos a priori**. Il est vrai que vous POUVEZ êtes captifs d'une part de vous, la part qui vous replie sur vous, vous renferme, vous envahit, vous emprisonne, mais ce n'est pas tout votre être. Si vous vous effacez, comment allez-vous percevoir les signaux de votre corps qui vous indiquent une partie de ce qui se passe dans la rencontre ? Quelle poignée de main allez-vous donner qui peut traduire votre compassion, votre soutien, votre présence ?

## 5. Situer la demande

Je commencerai avec une phrase de Maurice Bellet dans son excellent livre « l'écoute ».

*Il arrive que quelqu'un vienne à quelqu'un d'autre avec le désir d'être entendu.*

*Relation dissymétrique : l'un demande à parler, l'autre se tait et écoute.*

*S'il veut se faire entendre c'est surtout pour s'entendre lui-même.*

*Ne vous laissez pas prendre au piège de celui qui sait.*

*« La première fois est toujours devant vous<sup>2</sup> »*

---

<sup>2</sup> L'écoute Maurice Bellet DDB 1989 /1995, p 13

## L'écoute, sa richesse et ses pièges

C'est-à-dire que chaque rencontre peut être vécue comme la première. Seule l'écoute ajustée peut amener une réponse juste.

### **Préciser la demande**

Remarquez que dans l'Évangile le Christ fait toujours préciser la demande : « que veux-tu que je fasse pour toi ? »

Lacan nous dit que toute demande est une demande d'amour : celle de votre présence, de votre attention, et en vous de la profondeur qui vous habite et de la rencontre avec Celui qui vous portez puisque nous sommes appelés à être des ostensoirs ambulants nous dit le père Louis.

La demande peut **ne pas être juste**, par exemple une demande d'un amour qui n'est pas chaste, une demande de valider une revendication qui n'est pas juste, de justification d'un comportement mauvais : « adultère qui me fait du bien pour supporter mon mari et ma famille. »

Plus concrètement il est essentiel de faire préciser à la personne quelle demande elle vous fait. Est-ce une rencontre amicale ? Un accompagnement spirituel, un soutien, une écoute, un conseil etc.

Prenons conscience que nous avons souvent un projet sur la personne que nous rencontrons, sur le dialogue que nous allons avoir. J'en veux pour preuve ce que nous nous disons en partant d'un rendez-vous. « – j'ai perdu mon temps ! – c'était merveilleux ! – je n'arrive pas à me faire entendre ! – il ou elle m'a beaucoup apporté ou beaucoup surpris etc.

### **Répondre à la demande**

Préciser la demande nous permet de pouvoir ou non y répondre et de quelle manière. Sinon chacun attend quelque chose de différent de l'autre. Il y a à s'ajuster des deux côtés. Devant une amie qui vous appelle jour et nuit, ou une personne que vous accompagnez, ou votre voisin qui vous demande un conseil vous n'allez pas vous situer de la même manière. Selon votre **compétence**, vous répondrez ou non. Ce que nous avons appris par des formations et par expérience est un acquis avec lequel nous avons à prendre de la distance. Ce n'est pas notre sécurité. Elle est dans l'écoute intérieure de l'Esprit qui nous guide vers la Vérité entière, qui nous introduit dans la sagesse du cœur et nous donne discernement et force. Il nous est promis qu'il nous guidera. Le piège est de savoir et de reporter une situation connue, sur la situation actuelle. « Ah oui, j'ai déjà accompagné une personne en deuil, je sais comme cela se passe... » etc.

### **Orienter ailleurs**

De nouveau nous retrouvons les limites : nous ne pouvons et ne voulons répondre n'importe comment à n'importe quoi. C'est de nouveau un très grand respect de votre vis-à-vis que de lui faire préciser sa demande et de lui dire si vous pouvez ou non lui répondre. Cela peut l'aider à creuser sa recherche et l'adresser peut-être à quelqu'un d'autre de plus compétent ou plus disponible pour sa demande spécifique.

### **Respect de l'autre qui peut supporter la frustration**

Oser préciser nos limites c'est aussi faire confiance à l'autre qu'il va pouvoir supporter la frustration.

Les limites sont structurantes et permettent de se situer dans un cadre qui va me contenir. Quand on fait une peinture on commence par faire un cadre. Nous le voyons avec les enfants. Mettre des limites c'est dire « tu ne peux pas tout et tu ne peux pas rien, dans tes limites tu peux donner ta mesure, toute ta mesure. » À quelqu'un qui se déverse sans cesse, mettre des limites à votre écoute, c'est lui manifester qu'il a du prix à vos yeux et que vous prenez soin de lui et de vous. Cela ne l'aide pas de se répéter sans cesse. Il a besoin de nouveau. Jésus a sans cesse posé des limites : il partait, il arrêta une rencontre pour une autre etc.

Il y a un interdit d'**anthropophagie** : vous n'avez pas le droit de vous laisser manger par l'autre, ni de manger l'autre. Nous avons vu la nécessité de les mettre au début d'un échange, mais aussi au cours de l'échange. Réfléchissons à ce que nous faisons, si nous laissons l'autre nous envahir, autant par son débit de parole, que par le temps qu'il nous prend, que par le contenu, nous faisons de lui un vampire... nous ne le respectons pas. Nous ne croyons pas en ses capacités de pouvoir prendre une minimum conscience que nous existons en face de lui, que nous aussi nous avons des pensées, des sentiments, un emploi du temps, des soucis de la fatigue. Le père Chevrier fondateur du Prado dit : « le prêtre est un homme mangé » et il rajoutait, mais encore faut-il qu'il soit du bon pain.

Se laisser envahir aussi bien dans le contenu de la conversation sans pouvoir « placer une parole qui ait du sens » c'est laisser l'autre se conduire comme un envahisseur... est-ce le respecter ?

Pour moi, le respect implique une prise en compte des deux partenaires. C'est pouvoir dire à l'autre : je crois que tu as en toi les capacités d'une vraie relation qui est respect de chacun, de toi, comme de moi, et nous allons chercher ensemble comment cheminer.

### **6. Les pièges de l'écoute**

Tout au long de notre histoire nous avons construit des réactions aux souffrances et aux manques très brièvement c'est ce qu'on appelle les mécanismes de défense. Ils viennent brouiller la relation. Les connaître permet de les dépister et d'essayer de se comprendre.

#### **La projection**

Comme dans une séance de cinéma : la projection met sur un écran qui serait entre les deux interlocuteurs ce que chacun imagine : son propre scénario. Au lieu de voir l'autre tel qu'il est, c'est moi qui projette. On se fatigue ainsi énormément à penser pour les autres. Par exemple quelqu'un arrive en retard et nous en concluons qu'elle n'est pas impliquée dans l'entretien, sans lui demander ce que cela signifie pour lui. C'est ce que nous pensons soit parce que c'est ce que nous faisons ou que nous voyons souvent. Nous nous enfermons ainsi, l'autre et nous dans une vision simpliste, alors que chacun est unique et peut changer. On ne sait pas. Dans la communication non violente on dit : « celui que je connais c'est celui

## L'écoute, sa richesse et ses pièges

d'hier ». Nous sommes à la génération des **post-it** : les étiquettes que nous mettons nous pouvons l'enlever. Mettez-vous un post-it bien en vue chez vous pour vous le rappeler.

La projection permet aussi de mettre à l'extérieur et d'attribuer aux autres ce que nous refusons de voir en nous. L'expression populaire « c'est celui qui dit qui l'est ! » l'exprime bien. Aussi ne prenons pas pour vérité absolue ce que l'autre dit de nous. La personne ne ment pas, elle est prisonnière de ses réactions inconscientes. Nous avons à le décrypter.

**Notre part** est de ne pas entrer dans ce jeu et de rester fermement à notre place enracinée dans les sentiments qui nous habitent.

### La répétition

a plusieurs fonctions. Nous la voyons à l'œuvre dans les hôpitaux, quand un enfant opéré opère son ours ou sa poupée : il refait ce qu'on lui a fait, pour ne plus être passif mais actif dans ce qui lui arrive. Ainsi nous-mêmes, à notre étonnement, reproduisons souvent ce dont nous avons souffert. L'issue alors n'est pas de réprimander, mais d'en comprendre le sens pour trouver une autre issue et ne pas nous enfermer dans notre passé.

Elle revit avec nous une situation plus ancienne qui n'a pas été élucidée et menée à bien. Ayant déjà été abandonnée, elle redoute que cela recommence. Les adverbes sont de précieux indices : « c'est toujours comme cela. Vous allez encore me jeter... »

Une troisième fonction de la répétition consiste à donner raison à ceux qui nous ont maltraités.

**Notre part** est de garder au cœur que la personne peut sortir de cette répétition, surtout si nous lui disons qu'il y a d'autres issues à sa vie.

Elle est en jeu dans le transfert.

### Le transfert

S'il est spécifiquement à l'œuvre dans les psychanalyses, il existe aussi dans la relation d'aide. Il prend la forme de la répétition. En bref notre interlocuteur revit avec nous des difficultés passées : s'il a été abandonné, il craindra que nous l'abandonnions, et peut être fera tout pour cela. S'il a été maltraité, il nous poussera à bout pour que nous le rejetions et donnions ainsi raison à ses parents de l'avoir maltraité. Etc. nous pouvons repérer quand nos réactions sont disproportionnées à la situation. Pourquoi ne pouvons-nous pas finir cet entretien ou voulons nous jeter cette personne par la fenêtre ?

### Le déplacement

Il y a **déplacement** sur une autre personne des sentiments destinés à quelqu'un dont on ne peut s'autoriser à penser qu'ils lui sont destinés. On est agressif vis-à-vis de sa voisine de palier qui n'a pas rangé sa poubelle, alors que l'on voudrait dire à son conjoint qu'il pourrait vider la nôtre. Mireille est aux petits soins pour une personne âgée, ne pouvant montrer à sa grand-mère très rigide son affection.

**Notre part** est de pouvoir en parler avec d'autres pour ne pas nous laisser prendre dans ce piège. Et de garder la distance juste.



### **Le refoulement**

Nous ne pouvons garder constamment à la mémoire de grandes souffrances, aussi les refoulons-nous. Ce mécanisme inconscient est un mécanisme de protection mais il nous embarrasse au cours de notre vie. Il peut être actif à notre insu dans des moments où la souffrance resurgit. De nouveau ce n'est pas que la personne veuille cacher quelque chose, mais elle se protège d'une souffrance qu'elle n'a pu encore affronter, et nous pouvons justement l'y aider si nous y sommes attentifs, et avec l'aide de l'Esprit de force et de lumière.

Je m'arrête là dans la description de ces mécanismes de défense.

C'est pour moi une très grande exigence dans l'écoute : entendre au-delà du factuel ce qui nous est dit, décrypter la demande souvent angoissée qui nous est adressée et ne pas laisser notre vis-à-vis dans la répétition désespérante. C'est pourquoi quand nous voyons que nos réactions sont disproportionnées ou que la relation se bloque nous avons à demander de l'aide. Nous sommes alertés quand notre attitude n'est pas en accord avec ce qui se passe, nos sentiments de rejet, de protection, d'impatience, d'impuissance sont trop forts, disproportionnés avec la situation. Pourquoi voulons-nous passer par la fenêtre telle personne, n'arrivons-nous pas à arrêter l'entretien avec telle autre ?

### **7. En tout cela garder l'espérance dans la prudence**

La personne ne se fait pas confiance et attend souvent tout de vous, à vous dans l'espérance qui vous habite de l'aider à trouver la réponse qui est en elle.

Dans tout cela nous avons à garder au cœur l'Espérance qu'une issue est possible en dehors de toutes les difficultés qu'elle a pu accumuler. Ouvrir ainsi la porte à l'Espérance ne nous dédouane pas de la prudence.

**Prudence**, et discernement avec chacun le seigneur nous alerte soyez prudents comme des serpents. Tous ne sont pas sans failles.

### **Conclusion**

Oui, écouter est un art qui s'apprend et s'affine par l'expérience, et surtout l'expérience de l'Écoute de la Parole de Dieu et de ce que l'Esprit murmure en nous au fur et à mesure des relations. Expérience personnelle qu'en sortant de 6 ans de carmel les personnes se sentaient comprises par moi qui n'avais été qu'en relation avec la parole de Dieu pendant toutes ces années.

xxxxxxx

***Proposition de questions***

Pour vous permettre de méditer plus facilement cet enseignement, nous vous proposons ces quelques questions :

- Avez-vous repéré des phrases assassines qui vous empoisonnent ?
- Comment vivez-vous vos limites et celles des autres ?
- Quels pièges vous sont apparus au cours de vos rencontres ?
- Comment les déjouez-vous ?

**BIBLIOGRAPHIE**

Assier de Boisredon d'Florence « *Écouter, un art de la présence* » 2011 Ed.