

Douze pensées des grands saints pour apprendre à écouter l'autre

Ecouter est peut-être le plus beau cadeau que nous puissions faire à quelqu'un. D'une certaine façon, c'est se tourner vers lui et dire, non pas avec des mots, mais avec son regard, son sourire, toute son attention : "C'est bien que tu sois là. Tu es important pour moi". Mais comment apprendre l'art de l'écoute ? Découvrez les conseils lumineux des grands saints.

Combien de fois dans votre vie quelqu'un vous a-t-il écouté avec attention ? Sans vous interrompre en disant « Ah oui, c'est comme moi ! », sans vous distraire, sans finir vos phrases, sans vous presser ? Combien de fois dans votre vie, avez-vous remarqué que vous êtes écouté juste « en surface » ? Il suffit que votre ami envoie un texto pendant votre conversation, ou que votre collègue de travail consulte sa boîte aux lettres électronique, pour savoir que ce que vous lui confiez n'a pas beaucoup d'importance à ses yeux. Combien de fois dans votre vie, avez-vous, vous aussi, manqué d'écouter attentivement l'autre, plongeant plutôt dans un monologue intérieur en attendant de prendre à votre tour la parole ?

Ecouter l'autre, c'est se mettre en veilleuse pour mettre au centre celui qui est en face de nous.

Certes, l'écoute de l'autre est un art. C'est se mettre en veilleuse pour mettre au centre celui qui est en face de nous. C'est laisser de côté tout ce qui nous occupe pour donner son temps à l'autre. « L'écoute ouverte est semblable à une promenade avec un ami. On marche à son pas, proche mais sans gêner, on se laisse conduire par lui, on s'arrête à sa discrétion, on repart avec lui, on est là pour lui », analyse Jacques Salomé, psychosociologue dans une édition de *Psychologies Magazine*.

« Écoute, ô mon fils », sont les premiers mots de la Règle de saint Benoît, relue et méditée chaque jour par les moines bénédictins depuis des siècles. Pour lui, écouter l'autre, c'est se donner la chance de pouvoir vraiment le rencontrer et donc de pouvoir l'aimer pour ce qu'il est. D'autres grands saints ont donné aussi des précieux conseils pour apprendre à mieux écouter l'autre, c'est-à-dire à mieux aimer l'autre. Découvrez-les :

Marzena Devoud le 16/08/2022
source : Aleteia

Voir le diaporama ci-dessous