

L'ÉCOUTE

L'ACCOMPAGNEMENT SPIRITUEL SELON SASMAD
EST BASÉ PRINCIPALEMENT SUR L'ÉCOUTE ET SUR L'ATTITUDE D'ACCUEIL
ET DE NON-JUGEMENT DE LA PERSONNE.

«Entende qui a des oreilles...» (Mt 13,9)

La Bible nous exhorte à être prompts à écouter et lents à parler (Jacques 1:19). Ce principe, essentiel dans notre relation à la parole de Dieu, s'étend également à nos interactions avec les autres (Actes 15:13).

L'écoute véritable représente un défi, car elle exige une certaine distance par rapport à soi-même. Écouter, c'est consentir à mettre de côté une partie de son propre univers pour permettre à l'autre de s'exprimer pleinement. C'est s'efforcer de placer les intérêts d'autrui avant les siens (Philippiens 2:4).



La Signification Biblique de l'Écoute

Dans la Bible, écouter signifie accorder une attention particulière.

Le mot hébreu Shema est utilisé pour souligner la nécessité de véritablement prêter attention, distinguant l'écoute attentive de la simple audition. C'est ainsi que Dieu écoute son peuple, comme illustré dans l'histoire de Léa dans la Genèse.

Écouter : définitions

L'écoute empathique se caractérise par une écoute sans anticipation de la réponse. C'est une écoute qui engage tout le corps, et pas seulement les oreilles et le cerveau.



L'écoute est un acte d'humilité, de vulnérabilité et de patience. Elle exige le respect et l'honneur de l'autre, laissant de côté préjugés, présupposés et projections personnelles.

Pourquoi « écouter » est-il si important ?

- Pour établir une relation authentique : L'écoute permet de créer un lien véritable entre les individus.
- Pour être attentif à l'autre : Elle permet de se connecter au vécu, à la souffrance et aux attentes de l'autre personne.

Signes d'une écoute non-empathique

Une communication manque d'empathie si l'écoute est motivée par :

- Le désir de reconforter
- La volonté de donner des conseils
- Le besoin d'exprimer son propre avis

Dans ces cas, l'attention n'est pas pleinement centrée sur l'autre. L'esprit est occupé à préparer une réponse plutôt qu'à recevoir le message.





Exemples de formulations non-empathiques :

Ces formulations signalent une tentative de :

- Conseiller hâtivement : Proposer une solution simpliste. - "Tu as mal ? Prends du repos, ça passera !"
- Minimiser la souffrance : Relativiser les symptômes et l'impact de la maladie. - "Ce n'est qu'un rhume, tout le monde l'attrape. Ne t'inquiète pas trop."
- Donner une leçon : Transformer la maladie en une opportunité d'apprentissage sur la santé. - "Tu aurais dû mieux manger et faire plus d'exercice, ça t'aurait évité ça."
- Justifier et consoler : Tenter de reconforter. - "Ce n'est pas ta faute si tu es tombé malade, tu as fait de ton mieux."
- Échapper au sujet : Détourner l'attention vers des sujets non pertinents. - "Tu es fatigué ? Oh, j'ai vu un bon film hier soir, tu devrais le regarder quand tu iras mieux."
- Ignorer les émotions : Encourager à minimiser l'impact émotionnel de la maladie. - "Ne te laisse pas abattre par ça ! Reste positif, ça aide à guérir."
- Exprimer une pitié superficielle : Montrer une compassion excessive et potentiellement infantilisante. - "Oh, mon pauvre... C'est tellement injuste que tu sois malade."
- Mener un interrogatoire : Poser des questions intrusives sur les détails de la maladie. - "Alors, tu as quoi exactement ? Tu as fait tous les tests ? Ils ont trouvé quelque chose de grave ?"
- Se justifier inutilement : Donner des excuses pour ne pas pouvoir aider. - "Je viendrais bien te voir, mais..."
- Contredire et réécrire l'histoire : Remettre en question les symptômes ou le diagnostic de la personne. - "Tu as dit que tu avais de la fièvre hier, mais maintenant tu dis que tu as froid. Tu es sûr de ce que tu ressens ?"

Les bonnes pratiques de l'écoute active et empathique

- **La présence** : Un état intérieur qui se manifeste par l'intention. L'attention est entièrement dirigée vers la personne qui parle. Cela se traduit par l'observation attentive des gestes, des sons, des expressions faciales et des émotions. La communication non verbale représente environ 80% de l'échange.
- **Écouter les sentiments et besoins** : Identifier, dans les paroles de l'autre, les observations, les ressentis, les besoins et les demandes. Reformuler pour s'assurer de la compréhension et permettre à l'autre de se sentir entendu. La reformulation permet également à la personne de corriger toute interprétation erronée. Paraphraser permet d'essayer de deviner les ressentis et besoins cachés de l'autre.
Exemple : Bénéficiaire : "Personne ne peut me comprendre."
Bénévole : "Tu aimerais ressentir plus de compréhension."
- **Maintenir l'empathie** : L'écoute authentique est rare et libératrice. Une première émotion peut en cacher une autre, plus profonde. Se contenter de reformuler le ressenti et le besoin de l'autre, puis observer un silence respectueux pour lui permettre de poursuivre son expression.
- **S'accorder de l'empathie à soi-même** : Prendre le temps d'écouter ses propres ressentis et besoins. Retrouver ainsi un état propice à l'empathie envers les autres. Prendre des moments pour respirer et s'accorder de l'empathie.





Le don spirituel de l'écoute

Il s'agit d'être présent à la personne que nous écoutons, et plus important encore, d'être présent à Dieu au nom de l'autre.

L'écoute fait de moi un serviteur : je ne suis pas là pour moi. Je donne mon temps, mon attention. Jésus est venu non pour être servi, mais pour servir (Mt 20.28). Nous sommes serviteurs les uns des autres (Ga 5.13).

Texte de réflexion et de partage

Devant les personnes qui souffrent, il est important de savoir nous taire et d'être tout simplement une présence disponible et aimante. Elles n'ont pas besoin de nos belles paroles ni de nos homélies. Elles ont besoin d'une présence discrète et chaleureuse. Elle seule pourra leur faire pressentir le mystère d'une AUTRE PRÉSENCE, tout intérieur, mais combien forte.



Extrait du livre Offrir Dieu de Yvon Joseph Moreau, moine cistercien - page 28



En résumé - Savoir écouter : C'est aimer!

L'écoute n'est pas simplement un acte passif d'audition, mais une démarche active et bienveillante qui nécessite un engagement émotionnel.

- L'écoute devient une forme de validation et de reconnaissance de la valeur de l'autre et de ce qu'il a à dire.
- Pour réellement écouter, il est nécessaire de se centrer sur l'autre en se consacrant pleinement à la personne qui parle.
- Cela implique de ne pas juger, de ne pas minimiser et de faire preuve d'empathie.
- Il faut résister à la tentation de donner son avis ou d'argumenter.
- "Un temps pour se taire, et un temps pour parler" Ecclésiaste 3:7, nous rappelle l'importance de donner la priorité à l'écoute.

Une écoute active, bienveillante et attentive, qui va au-delà de la simple audition et qui se nourrit d'amour, de patience et de respect, est un don précieux que nous pouvons offrir à autrui, un moyen puissant de renforcer les liens.