

**Être à l'écoute n'est pas chose facile.  
Voici quelques éléments pratiques.**



*Se mettre à l'écoute n'est pas chose facile. Il faut accepter de mourir un peu à soi pour s'assurer d'être à l'écoute de l'autre (et non de soi à travers l'autre). Nous faisons tous l'expérience de cette difficulté à prêter l'oreille de notre cœur que ce soit au sein de nos familles, dans nos lieux de travail ou d'engagement, au sein de nos paroisses.*

*Alors, comment faire pour être à l'écoute? On voit ici l'erreur qui serait d'adopter un protocole, une recette miracle pour écouter, alors qu'il s'agit avant tout d'une attitude intérieure. Celle du souci de l'autre.*

### **Le centre de notre préoccupation, c'est plus qu'écouter: c'est entendre l'autre**

*Auprès des personnes malades, isolées, fragilisées par les épreuves de la vie, il existe néanmoins des points de vigilance à avoir:*

#### **1. Avant d'entrer, s'interroger**

- *Moi: comment vais-je aujourd'hui?*
- *L'autre: qui est-il? Que sais-je? L'ai-je déjà rencontré?*
- *La visite: quels sont mes idéaux (attention à eux!) ? Ai-je des attentes ou des projets?*

#### **2. Se présenter**

- *Comment j'entre, comment je m'approche?*  
*Pour éviter de rentrer par effraction dans l'intimité d'une personne, veiller à prendre le temps de l'approvisionnement, de l'alliance. Comme le Petit Prince avec son renard, ou... comme Dieu avec son peuple! Et comme Dieu a su prendre le temps de se révéler petit à petit, avant de se révéler dans le Christ!*
- *Comment est-ce que je me présente (verbal et non verbal)?*  
*Lorsque l'on propose un temps de présence, veiller à trouver les mots qui respectent la liberté de la personne. Et qu'est-ce que le respect de la liberté de l'autre si ce n'est lui laisser la possibilité de nous dire "non", de refuser notre présence?*

### 3. Le temps de présence

#### Les réponses "à risques"

Faire à la place de l'autre	"Attendez, je vais le faire". Tentation de décider à la place de l'autre ou de vouloir prendre les choses en main. Cela peut laisser entendre que l'on sait/fait mieux que l'autre ce qui est bien pour lui.
Proposer une solution, donner des conseils	"Vous devriez faire ci ou ça." Tentation de plaquer ma solution sans permettre à l'autre de faire son propre chemin.
Vouloir rassurer à tout prix	"Ce n'est rien", "Ça passera", "Tout ira bien" A pour conséquence de minimiser, banaliser ce que vit la personne. Cela l'empêche de dire pleinement son désarroi, son angoisse et renforce le sentiment de solitude.
Émettre un jugement	Juger, c'est se placer au-dessus de la personne. Cela crée une asymétrie dans la relation. Éviter également de prendre parti si la personne est elle-même dans le jugement (envers sa famille, les soignants...).
Interpréter	"Cette maladie, c'est une épreuve que Dieu vous envoie" Interpréter c'est donner du sens. Mais ici, je donne le mien au lieu d'aider l'autre à trouver le sien

Toutes ces réponses ont souvent pour conséquence de couper le dialogue. Ce qu'attend l'autre - avant toute autre chose - c'est de pouvoir dire sa joie ou sa souffrance, et d'être entendu.

#### Les attitudes "à risques" et

#### quelques conseils

S'identifier	Être à l'écoute de l'autre et non de soi à travers l'autre. Cet "autre" reste un mystère (y compris au sens sacré du terme).
La compassion ("souffrir avec")	Préférer l'empathie : se laisser toucher, sans fusionner.
La "toute-puissance"...	Se familiariser avec les petites impuissances quotidiennes. Veiller à trouver la bonne distance, comme le Bon Samaritain. Il n'est ni trop loin (il n'évite pas l'homme à moitié mort sur son chemin) ni trop près (il est capable de passer le relais à l'aubergiste, c'est-à-dire qu'il ne se pose pas en "sauveur" et ne s'enferme pas dans une relation duelle).
Marquer une asymétrie dans la relation (bien-portant/malade, autonome/dépendant, debout/alité).	Ne pas visiter l'autre avec l'idée de "ne rien attendre en retour". Car cette idée l'enferme dans son indigence, et coupe le visiteur du Christ présent dans l'autre. Au contraire : savoir attendre ! (attitude de l'Avent), pour témoigner que, même malade, pauvre, fragile, sa vie est riche de son humanité et de Dieu.

#### Autres conseils

- Poser des questions ouvertes et neutres
- Posture et non verbal (regard, voix posée, calme, grave)
- Tout est dans l'attitude (parfois contradictoire et donc inconfortable pour nous) : elle doit être discrète mais bien présente (écouter beaucoup, parler peu), grave mais pleine d'espérance, pleine de délicatesse mais ferme aussi.

## 4. Au revoir

- *Savoir quitter la personne*
- *Attention au sentiment de culpabilité*
- *Ne pas promettre*

## 5. Et après?

- *Rester à l'écoute de soi: comment je me sens? Qu'ai-je reçu?*
- *Si vous avez repéré un problème particulier, ne pas rester seul*
- *Relecture en équipe*