



SESSION ECOUTE du 13 au 15 OCTOBRE

Proposée par la COMMISSION SPIRITUALITE CULTURE ART de Gramat

ECOUTER L'AUTRE ET PARLER DE SOI

pour progresser dans sa manière d'écouter et de parler dans un dialogue interpersonnel ou au sein d'un groupe.

Voici quelques échos :

- "Osons la rencontre !"

La session "écoute" nous a donné l'occasion de vivre une expérience enrichissante de connaissance de soi, de fraternité à travers nos différences humaines, culturelles... Le climat de confiance nous a permis d'avoir des échanges, dialogues, réflexions personnelles, en groupe, dans la simplicité et la vérité. A vrai dire, "écouter" n'est pas chose facile! D'abord, il faut se rendre "disponible", c'est-à-dire "être entièrement présent" à l'autre pour "entendre" ce qu'il veut nous dire, essayer de "comprendre" ce qu'il vit, "découvrir" ce qu'il désire nous partager d'essentiel de sa vie... Chaque rencontre est unique, elle nécessite une attention du cœur, de la compréhension, de la bienveillance pour amener chaque personne à trouver elle-même sa solution au problème, son chemin pour avancer plus loin...en ayant le souci de l'aider à évoluer, à grandir toujours mieux...Aujourd'hui, nous sommes heureuses d'avoir participé à cette formation. Merci à nos animateurs: sœur Marie Cécile et père François Xavier de nous avoir accompagnés dans ce cheminement. Nous encourageons ceux qui hésitent à faire ce type de session sur l'écoute. Pour vous en convaincre lisez ce qui suit :

Ecouter

*C'est le plus beau cadeau que nous puissions faire à quelqu'un...
C'est lui dire: tu es important pour moi, tu es intéressant...
Je suis heureux que tu sois là... »*

Marie

« Ecouter l'autre et parler de soi, thème surprenant et décapant. Mais la confiance dans le groupe a permis de se risquer. Le tirage au sort des exercices semblait nous être destiné. Merci à chacun d'avoir osé la rencontre avec soi et avec les autres. Un chemin ouvert ! Un jardin « à cultiver » ...

F.M.

« La session sur l'Ecoute à laquelle j'ai participé m'a rejoint en bien des points.

L'enseignement théorique m'a aidée à prendre conscience des écueils et des divers phénomènes qui se passent lorsque nous avons à écouter quelqu'un.

Mais cet apport n'aurait pas eu cette portée en moi s'il n'y avait pas eu les jeux de rôle. (Écoutant /accompagné)

Les exercices pratiques (accompagné et écoutant) et tout ce qui nous a été proposé, parler de nos racines, réaliser un objet ont amené à une connaissance de soi.

L'Esprit Saint travaillait en nous et au sein du groupe. Ainsi lorsque j'ai tiré un papier pour savoir de quoi j'allais parler à mon accompagnateur, ce qu'on me demandait d'exposer correspondait à ce que je vivais actuellement ce qui m'a permis de dire ce qui m'habitait vraiment. C'était une sorte de thérapie.

Lors de la relecture j'ai senti combien ces échanges qui se sont passés dans la vérité nous avaient soudés, et la bienveillance de tous y a beaucoup contribué ».

M.F.

« Des craintes et des espoirs, certains très personnels, d'autres partagés avec d'autres. Au final, le plus important, parvenir à les identifier et à les formuler. C'est ce que l'écoute de l'autre permet de faire. Mais dans l'écoute ; Il faut de la confiance présente ou qui s'établit, et cela est important aujourd'hui, où la confiance semble difficile.

Accepter d'écouter quelqu'un réellement est un vrai cadeau offert. Cela demande de la disponibilité, en donnant de mon temps à l'autre, je lui permets d'être, d'exister, de se poser, de trouver sa solution, d'aller mieux, de se libérer. C'est offrir une présence réelle, où la valeur du temps présent, de l'instant vécu est sans commune mesure.

Mais accepter de parler, c'est faire un choix, et parler à quelqu'un est aussi un cadeau fait à l'autre, surtout quand cet autre perçoit notre émoi. Il faut savoir saisir les occasions qui se présentent, ne pas les fuir. Choisir de parler pour m'apaiser, apaiser mes relations avec un autre, avec d'autres.

Pourtant, ce qui est essentiel pour moi, peut-être perçu par l'autre m'écoutant comme superficiel. Quand plusieurs écoutent, ils n'entendent pas la même chose.

Dans l'écoute de l'autre, notre propre histoire résonne aussi. Elle résonne dans le choix de nos mots, nos expressions, nos insistances, notre débit de parole, nos silences.

Dans l'écoute, il y a aussi des pièges, ceux qui peuvent conduire à rompre la confiance, à projeter ses propres réponses sur l'autre, à juger ou encore à trop entrer dans l'affectif stérile.

Dans l'écoute nous sommes touchés de trois manières, par l'Esprit, le cœur et le corps... Sans doute parce que celui qui vient à nous et choisit de nous parler le fait avec son esprit, son cœur et son corps.

L'Ecoute mais aussi accepter de parler à un autre est un cadeau simple mais beau à offrir. ». Sabine

Une partie du Groupe qui a participé à la session Ecoute avec François Xavier Le Van s.j.

