

## L'ECOUTE

Ecouter. Qu'est-ce que ça veut dire écouter. Cela paraît si évident que nous risquons d'en avoir perdu un peu le sens. Je vais vous parler de l'écoute dans sa forme la plus profonde, relationnelle et intime, écoute d'une personne, écoute dans un groupe. Une écoute respectueuse.

Je vous propose d'abord de faire un petit exercice à partir de votre propre expérience.

Essayez de vous souvenir d'un moment précis de votre vie où vous avez vécu une belle expérience d'écoute, où vous avez eu le sentiment d'avoir été vraiment, profondément, réellement écouté vous.

Comment pourriez-vous aujourd'hui qualifier en quelques mots ce temps d'écoute ?

Nous allons faire l'exercice inverse. Essayez de penser à un moment où désirent être écouté vraiment, dans une interrogation, une souffrance, un discernement difficile, vous n'avez pas ressenti que la personne qui devait vous écouter était disponible, vous ne vous êtes pas senti écouté.

Comment qualifiez-vous ce moment ?

Il me semble que l'expérience d'avoir été écouté vraiment nous donne de nombreuses clés pour nous-même écouter vraiment.

Tout d'abord nous écoutons depuis notre histoire, notre culture, notre époque, notre place dans la rencontre ; notre écoute est profondément marquée par ce que nous sommes.

Dans l'écoute, nous sommes une personne d'une « culture » à l'écoute d'une personne d'une autre « culture ». Sacré défi, défi sacré. C'est l'expérience de l'altérité. **L'écoute est le lieu sacré de l'altérité.**

Pour écouter vraiment tout d'abord il faut **se taire, faire silence**, autour de soi et en soi et tendre/ prêter l'oreille. Fermer la to do list, ne pas s'écouter soi en train de penser à ce qu'on va dire : « je vais lui répondre ça, ce n'est pas vrai ce qu'elle me dit, je ne suis pas du tout d'accord, ça me fait penser à, c'est comme moi, c'est long, ennuyeux... ». Mais être là à écouter juste écouter, sans objectifs ni idées préconçues.

Comment chacun, nous vivons cette capacité à nous taire, à faire silence pour écouter vraiment ?

Ecouter vraiment c'est alors **être une présence**, être là, être disponible, ouvert à la rencontre. C'est le corps qui manifeste cela, la tenue du corps, un corps attentif et le regard posé délicatement sur la personne. Être une présence c'est offrir un cadre apaisant où la parole peut se déployer et être contenue. Être une présence c'est connaître chacun nos limites pour ne pas nous mettre et mettre la personne que nous écoutons en danger. Parce nous ne pouvons pas tout écouter. Être présent c'est tout mettre en œuvre pour que la relation puisse se créer entre nous pour que la personne écoutée puisse se sentir en confiance. **Ecouter c'est établir une relation de confiance.**

Alors, comment chacun pouvons-nous être une présence disponible qui permette la relation confiante ?

Ecouter c'est **laisser parler**, sans interrompre, laisser dire ce qui se dit. Laisser parler c'est juste accueillir, ne pas juger et surtout pas intérieurement, sinon on perd le fil de l'écoute. Laisser parler c'est offrir un espace sécurisé, sans danger, puisque nous sommes là et que nous écoutons. Laisser parler c'est accepter d'être dérangé, bousculé, accepter d'entendre une autre voix, de prendre un chemin de traverse. C'est sortir d'une zone de confort sans répondre, argumenter, défendre un autre point de vue, mais juste écouter, vraiment, encore, toujours.

Comment chacun de nous nous expérimentons cette possibilité de **laisser parler sans interrompre, sans juger, en acceptant d'être déplacé ?**

Ecouter c'est **être à la bonne distance**. La bonne distance c'est être ni trop près, où on risque d'être pris dans les émotions, ni trop loin, où on risque d'intellectualiser notre écoute. Mais à notre place. Ecouter à notre place, ce n'est pas chercher à excuser, à plaindre, à accuser, à défendre. C'est encore moins permettre de tout laisser dire. **Ecouter avec bienveillance mais sans complaisance**. Être à la bonne distance, c'est être responsable, garant de la parole partagée mais sûrement pas dans le jugement et encore moins dans un savoir sur la personne. Nous ne pouvons pas nous mettre à la place de la personne, nous ne pourrions jamais ressentir ce qu'elle a ressenti. Nous pouvons essayer d'entendre, essayer de comprendre, d'approcher en écoutant.

Comment chacun de nous peut entendre ce qu'est la bonne distance dans une écoute ajustée ?

Ecouter enfin c'est **relire**, reprendre ce qui s'est passé, bien passé, mal passé, là où nous avons perdu le fil et pourquoi, là où nous avons été émus, agacés... Cette relecture nous permet d'entendre avec le recul ce qui nous a été confié, de comprendre nos limites, d'améliorer notre écoute. **Relire les émotions qui nous ont traversées pour mieux entendre ce que nous avons écouté.**

Comment chacun de nous nous pouvons ancrer la relecture de nos temps d'écoute pour être plus ajusté de jour en jour ?

Il n'existe pas d'écoute humaine parfaite, mais **il s'agit d'écouter juste** et non pas de juste écouter, **d'une écoute** non pas parfaite, mais **suffisamment bonne**.

**Une écoute vraie et juste est créatrice de vie. Ecouter vraiment c'est être libre et rendre libre.**

Ecouter se décline sur plusieurs modalités :

- C'est d'abord **s'écouter soi-même** dans notre histoire, nos désirs, nos peurs, ce qui nous anime... bref bien se connaître. On ne peut écouter une personne en vérité si on ne se connaît pas et si on n'est pas un peu en paix avec soi-même, avec les autres et le monde. Notre écoute sinon risque d'être parasitée par nos propres émotions. Sommes-nous chacun à l'écoute de ce qui nous fait vivre, nous humanise et nous rend joyeux de cette joie profonde ?
- Ensuite c'est **écouter une personne**. Ecouter un autre que soi, différent, avec son histoire, ses réactions, ses représentations... Nous n'écoutons pas pour nous, pour nous sentir utile, pour notre curiosité, pour argumenter, pour en découdre ! Nous

écoutons pour comprendre, pour apprendre de l'autre, pour l'accompagner sur son chemin. Mais aussi du coup, pour que la personne s'entende, entende une part de sa vérité, ses désirs, ses questions et leurs éventuelles réponses.

Dans nos mouvements qui sommes-nous appelés à écouter, écouter vraiment ? Les écoutons nous dans tout ce qu'ils sont ?

\*A la DCC nous écoutons notamment *les volontaires* avant le départ, (pourquoi souhaitez-tu partir en mission ?) pendant la mission (quelles représentations de la mission dois-tu déconstruire par rapport au réel que tu vis sur place ?) et au retour de mission (qu'est-ce que ta mission a changé en toi dans ton rapport au monde du travail ?). Nous leur proposons également une écoute dans un accompagnement spirituel, psychologique, ou professionnel.

\*Nous écoutons aussi *les partenaires* pour affiner avec eux leurs besoins (un besoin spécifique ou un engagement à long terme ? un éducateur ou un professeur ? un homme ou une femme ? une mission courte ou longue ?).

\*Nous écoutons *les bénévoles* pour les accompagner au mieux dans leurs missions (quels besoins d'information, de formation, d'accompagnement pour mener à bien leurs missions de formateur, de délégués en diocèse, de chargés de mission ?)

\*Nous avons également lancé un grand chantier qui s'est intitulé « Nos mondes à écouter » où nous sommes allés écouter des acteurs qui gravitent de près ou de loin autour de la DCC : anciens volontaires, bénévoles, partenaires en Eglise, évêques...

Et vous qui écoutez-vous dans vos mouvements ? Qui écoutez-vous vraiment ?

- Puis **écouter le monde**. Nous ne pouvons pas bien entendre la réalité de ce que vivent les femmes et les hommes de notre temps si nous ne sommes pas attentifs et soucieux de ce qui se déroule à nos portes et dans le monde. Comment comprendre, entendre ce que l'on nous confie, ce que nous voyons, lisons, si nous sommes déconnectés des questionnements de notre société, de la vie de la cité, des évolutions de l'Eglise, mais également des questions sur les migrations, la pauvreté, l'écologie, la question du genre, et même les métavers !... S'informer, se former avec des sources variées pour ne pas rester cantonnés dans notre univers. Et savoir être attentifs aux noirceurs du monde mais aussi et surtout à ses lumineuses initiatives qui nous permettent justement d'affronter les noirceurs.

Comment sommes-nous à l'écoute du monde dans nos mouvements ? Comment restons-nous attentifs à toute cette actualité ?

\* Ecouter la clameur du monde et la clameur des pauvres est un des axes du projet pastoral de la DCC. Nous écoutons les volontaires dans leurs formidables diversités et les questions de sens qui les animent. Nos liens étroits avec nos pays de mission notamment à travers les partenaires, les volontaires, les chargés de mission, nous « obligent » à être au plus près de leurs besoins. Nos relations avec la CEF, la CORREF, avec les institutions partenaires et amies, notamment par leur présence au CA, (CCFD, Secours Catholique, SGDF, ICAM...) ou parce qu'ils sont partenaires d'envoi (l'Assomption, Miséricordia, les Spiritains, l'Oeuvre d'Orient...) nous permettent de travailler ensemble au plus près des réalités de chacun.

Et vous comment la clameur de la terre et la clameur des pauvres sont écoutés dans vos mouvements, quel travail collaboratif mettez-vous en place pour rester en lien avec cette réalité ?

- **Ecouter l'Esprit** enfin. Nous pourrions être parfois tenté par la toute-puissance de penser que tout ce que nous faisons vient de nous. Mais se mettre à l'écoute de l'Esprit nous permet de choisir librement notre chemin de vie, proposé par Dieu, dans lequel nous pourrions déployer tous nos talents. Ecouter l'Esprit, c'est prendre le risque d'être envoyé dans des lieux de mission qui nous interpellent, nous bouleversent, nous dérangent, nous déplacent. Ecouter l'Esprit c'est s'assurer aussi de cet Amour infini qui nous accompagne jour après jour.  
Comment sommes-nous à l'écoute de l'Esprit dans la vie de nos mouvements ?  
\* En puisant son action dans l'Evangile et sa foi en Jésus Christ, la DCC affirme que le volontariat est aussi une expérience spirituelle qui peut permettre une rencontre avec Dieu quel que soit son lien avec l'Eglise. Il nous est arrivés que des jeunes volontaires demandent le baptême au retour de mission. Les célébrations, le projet pastoral, le compagnon spirituel du volontariat TOBIE occupent une place centrale dans la vie de la DCC.  
Et vous comment dans vos mouvements mettez-vous en place ces temps d'écoute de l'Esprit pour discerner au plus juste vos actions ?

#### Conclusion et synthèse

L'écoute comme l'écoute de la parole de Dieu ?

D'abord nous faisons silence.

Nous nous mettons en Sa Présence.

Nous laissons Sa Parole faire Son chemin pour la laisser fructifier en nous et autour de nous.

Nous nous positionnons en adulte libre et responsable.

Nous relisons ce que la Parole a éclairé dans notre vie.

Cette écoute délicate, ajustée, respectueuse, responsable est la condition d'un dialogue vrai et fructueux.

Christine Lamolinerie (DCC)

6 février 2023