

L'éducation à la relation... en Avent!

L'écoute





L'ÉCOUTE TEXTES POUR RÉFLÉCHIR

Quand je te demande de m'écouter

"Quand je te demande de m'écouter et que tu commences à me donner des conseils, je ne me sens pas entendu.

Quand je te demande de m'écouter et que tu me poses des questions, quand tu argumentes, quand tu tentes de m'expliquer ce que je ressens ou devrais pas ressentir, je me sens agressé.

Quand je te demande de m'écouter et que tu t'empares de ce que je dis pour tenter de résoudre ce que tu crois être mon problème, aussi étrange que cela puisse paraître, je me sens encore plus en perdition.

Quand je te demande ton écoute, je te demande d'être là, au présent, dans cet instant si fragile où je me cherche dans une parole parfois maladroite, inquiétante, injuste ou chaotique. J'ai besoin de ton oreille, de ta tolérance, de ta patience pour me dire au plus difficile ou au plus léger.

Oui simplement m'écouter... sans excuse ou accusation, sans dépossession de ma parole.

Écoute, écoute-moi. Tout ce que je te demande c'est de m'écouter. Au plus proche de moi. Simplement accueillir ce que je tente de te dire, ce que j'essaie de me dire. Ne m'interromps pas dans mon murmure, n'ai pas peur de mes tâtonnements ou de mes imprécations. Mes contradictions comme mes accusations, aussi injustes soient-elles, sont importantes pour moi.

Par ton écoute je tente de dire ma différence, j'essaie de me faire entendre surtout de moi-même. J'accède ainsi à une parole propre, celle dont j'ai longtemps été dépossédé. Oh non je n'ai pas besoin de conseils. Je peux agir par moi-même et aussi me tromper. Je ne suis pas impuissant, parfois démunis, découragé, hésitant, pas toujours impotent.

Si tu veux faire pour moi, tu contribues à ma peur, tu accentues mon inadéquation et peux être renforce ma dépendance.

Quand je me sens écouté, je peux enfin m'entendre.

Quand je me sens écouté, je peux rentrer en reliance. Établir des ponts, des passerelles incertaines entre mon histoire et mes histoires. Relier des événements, des situations, des rencontres ou des émotions pour en faire la trame de mes interrogations. Pour tisser ainsi l'écoute de ma vie.

Oui ton écoute est passionnante. S'il te plaît écoute et entends-moi.

Et si tu veux parler à ton tour, attends juste un instant que je puisse terminer et je t'écouterai à mon tour, mieux, surtout si je me suis senti entendu."

Jacques Salomé

Écouter quelqu'un, c'est l'accueillir tel qu'il est et dans ce qu'il vit, et c'est savoir se taire. Il y a des silences curatifs. (*anonyme*)

Parler est un besoin, écouter est un talent. (*Johann Goethe*)

Savoir écouter demande beaucoup d'humilité et de sagesse. (*Anonyme*)

Entendre ne veut pas dire écouter, car l'ouïe est un sens mais l'écoute est un art. (*Anonyme*)

Nul besoin d'avoir réponse à toutes les questions, mais savoir recevoir les interrogations des autres, écouter sans juger leurs peines, etc. (*Josette Sauthier*)

“Ecoute, mon fils et prête l'oreille de ton cœur!” (*St Benoît*)

“Lent à parler, je serai assidu à écouter et calme afin de pénétrer et de connaître les pensées, les sentiments et les volontés de ceux qui parlent.” (*St Ignace de Loyola*)



L'ÉCOUTE PAROLE DE DIEU

Premier livre de Samuel, 3,10

L'Éternel vint et se présenta, et il appela comme les autres fois: Samuel, Samuel! Et Samuel répondit: Parle, car ton serviteur écoute.

Livre de l'Ecclésiaste 3, 7

« ... un temps pour se taire et un temps pour parler » ?

Livre des Proverbes 1, 5

« Que le sage écoute, et il augmentera son savoir, et celui qui est intelligent acquerra de l'habileté. »

Livre d'Isaïe 50,4:

Le Seigneur mon Dieu m'a donné le langage des disciples, pour que je puisse, d'une parole, soutenir celui qui est épuisé. Chaque matin, il éveille, il éveille mon oreille pour qu'en disciple, j'écoute.

Evangile de Jésus-Christ selon St Marc (10, 46-52)

Tandis que Jésus sortait de Jéricho avec ses disciples et une foule nombreuse, le fils de Timée, Bartimée, un aveugle qui mendiait, était assis au bord du chemin. Quand il entendit que c'était Jésus de Nazareth, il se mit à crier : « Fils de David, Jésus, prends pitié de moi ! »

Beaucoup de gens le rabrouaient pour le faire taire, mais il criait de plus belle : « Fils de David, prends pitié de moi ! »

Jésus s'arrête et dit : « Appelez-le. » On appelle donc l'aveugle, et on lui dit : « Confiance, lève-toi ; il t'appelle. » L'aveugle jeta son manteau, bondit et courut vers Jésus.

Prenant la parole, Jésus lui dit : « Que veux-tu que je fasse pour toi ? » L'aveugle lui dit : « Rabbouni, que je retrouve la vue ! » Et Jésus lui dit : « Va, ta foi t'a sauvé. » Aussitôt l'homme retrouva la vue, et il suivait Jésus sur le chemin.

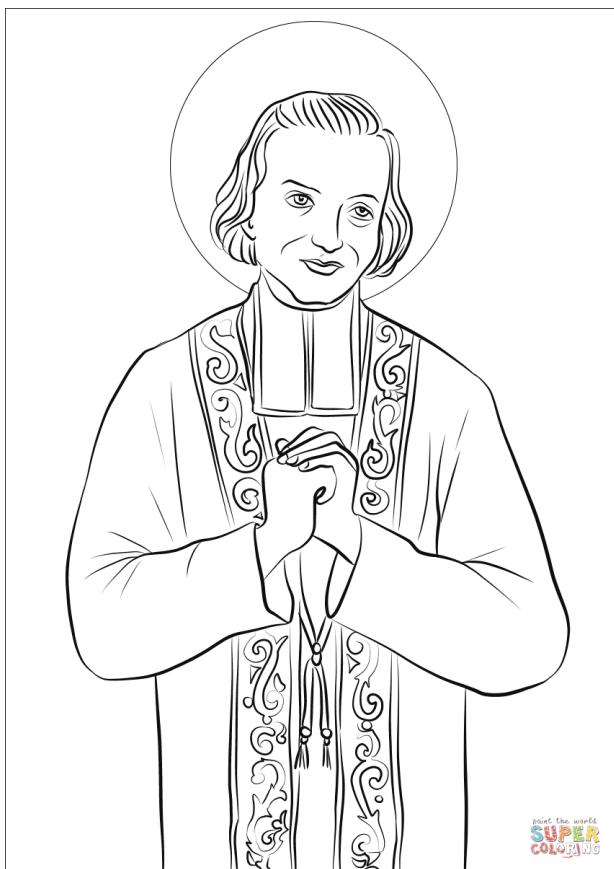
Lettre de St Jacques 1, 19-20

Ainsi, que tout homme soit prompt à écouter, lent à parler, lent à se mettre en colère; car la colère de l'homme n'accomplit pas la justice de Dieu.



L'ÉCOUTE TÉMOIN

SAINT JEAN-MARIE VIANNEY



Jean-Marie Vianney est né près de Lyon en 1786 dans une famille modeste. Très jeune, il ressentit l'appel de Dieu à devenir prêtre. Il commença donc à étudier avec beaucoup de courage, mais il avait du mal en particulier avec l'étude du latin. Enfin, à 30 ans, il fut ordonné prêtre, et devint, un an plus tard, curé d'un petit village appelé Ars.

Là-bas, les villageois n'allait plus à l'église. L'exemple de la vie de Jean-Marie Vianney, de ses prières et de son enseignement touchèrent le cœur des habitants d'Ars, qui vinrent bientôt nombreux l'écouter et le rencontrer.

Jean-Marie Vianney écoutait avec tendresse et patience les personnes qui venaient lui parler de leurs problèmes et de leurs questions, si bien que des gens de tous les environs commencèrent à venir le trouver. Il écoutait tous ceux qui le souhaitaient, jusqu'à dix-huit heures par jour, et leur donnait le pardon de Dieu pour leurs péchés.

Par sa qualité d'écoute, Saint Jean-Marie Vianney a redonné la joie à beaucoup de personnes, et leur a permis de retrouver la foi.

Les gens ne craignaient pas de parcourir de grandes distances pour venir le voir, et d'attendre leur tour parfois plusieurs heures, parce qu'ils savaient qu'ils seraient écoutés avec beaucoup de tendresse.



L'ÉCOUTE PRIÈRES

Seigneur,
apprends-moi à accueillir et écouter les personnes que je rencontre.
Ouvre mes oreilles et mon cœur
pour que je sache être attentif à ce qu'ils sont, et à ce qu'ils ont à me dire.
Apprends-moi à leur donner du temps,
apprends-moi à oublier mes propres soucis
pour être capable d'écouter ceux des autres.
Rends-moi disponible pour chaque personne que je rencontre.

* * *

« Ma mère et mes frères sont ceux qui écoutent la Parole de Dieu et qui la mettent en pratique »
(Luc 8,21)

Seigneur, tu me dis d'écouter.
Ecouter ta Parole, écouter mon frère et ma sœur, écouter mon cœur.
Fais-moi la grâce de cette écoute !
Apprends-moi à toujours mieux écouter !
Fais de moi ton disciple, Toi qui écoutais sans cesse le Père
Et qui accueillait chacun avec bienveillance !
Oui, Seigneur, fais-moi le don de l'écoute
Afin que moi aussi je sois écouté de Toi, des autres,
Et mon cœur soit dans la joie.

* * *

Donne-moi une oreille qui écoute!

Seigneur, apprends-moi à écouter et à parler.

D'abord écouter.

Pas m'écouter, moi, dans ce que dit l'autre, mais l'écouter, lui.

Il est bavard, je le suis;

il est compliqué, je le suis;

il est plein de lui-même, je le suis !

Il n'est pas très franc, le suis-je tout à fait ?

Il a tous les défauts du monde, et moi aussi !

Nous sommes bien partis pour un dialogue de sourds ou vers un échange aigre.

O Seigneur,

donne-moi une oreille qui écoute, un cœur qui écoute.

Je me dirai: il est intéressant, on est bien avec lui.

Alors je pourrai lui parler.

Il m'écouterà, il me parlera, nous serons heureux.

Tout ce que l'on raconte sur l'incommunicabilité nous fera rire.

Et toi, Seigneur,

tu regarderas deux hommes qui se parlent...

André Sèze, 41 prières toutes simples



L'ÉCOUTE

Activités à faire en classe:

→ Activité 1. L'orage (20mn)

Se placer en rond, se lâcher les mains. Le meneur ou la meneuse commence à faire un geste, l'élève qui est à sa droite le fait, puis le troisième jusqu'à ce que tout le monde le fasse en même temps. Le geste s'amplifie donc au fur et à mesure que le nombre d'élèves engagés dans le geste augmente. Changer de meneur ou meneuse. Lorsqu'on a fait le tour, on change de consigne : le meneur propose une séquence de geste. Il tapote d'abord 2 doigts contre 2 doigts, puis dans le creux de sa paume avec deux doigts, puis les deux pieds au sol, puis, de nouveau, dans la paume avec deux doigts, puis 2 doigts contre 2 doigts comme au début, et enfin, plus rien jusqu'à ce que le silence se fasse. Son voisin reprend la séquence. On fait tourner. C'est un exercice à la fois simple et difficile. La consigne est facile mais demande d'être attentionnée tout le long pour savoir quand c'est le tour de chacun de faire le geste ou de le changer.

→ Activité 2. Le message téléphonique (20 min)

Les élèves se mettent par équipe de 6 à la queue-leu-leu. L'enseignant ou l'enseignante glisse une phrase à voix basse dans l'oreille du premier élève. Celui-ci la transmet au deuxième dans l'oreille, qui la transmet au quatrième et ainsi de suite le dernier dit ce qu'il a entendu et on vérifie l'exactitude avec le premier. On recommence plusieurs fois afin de réussir à tenir le propos fidèlement jusqu'au sixième enfant.

→ Activité 3. Histoires de Nasreddin à reformuler (20 min)

Dans une équipe de 6, les élèves se mettent par 2 et se nomment A et B •

L'enseignant est le lecteur ou l'enseignante la lectrice • Les A sortent dans le couloir pour ne pas entendre • Les B écoutent l'histoire une fois • Les A reviennent. Chaque binôme se reforme. B raconte une fois l'histoire à A • A la reformule jusqu'à ce que B soit d'accord • Quand les 3 équipes de 2 ont fini, tout le monde se rassemble autour de l'enseignant ou l'enseignante qui relit l'histoire du départ • Puis on inverse avec une deuxième histoire et les B qui vont dans le couloir.

3 jeux coopératifs pour apprendre à bien écouter

Isabelle Peloux

<https://etreprof.fr/ressources/4255/proposer-des-activites-pour-apprendre-a-s-ecouter>

Activités à faire en famille:

→ S'entraîner ensemble à la reformulation, pour vérifier qu'on a bien écouté, avec validation de la personne écoutée ("Est-ce que c'est bien cela que tu voulais que j'entende?")

→ Jeu : "Allons faire les magasins". C'est une activité très divertissante et dynamique où l'écoute est importante.

Cela consiste à commencer par la phrase "achetons" suivie d'un mot, par exemple "achetons des pommes". Ensuite, chacun à son tour devra continuer avec la phrase en ajoutant un mot de plus et en répétant la phrase entière. Ce serait comme ceci : "Nous allons acheter des pommes vertes".

→ On peut aussi faire en famille les activités proposées à faire en classe.

Et moi dans tout ça?

→ M'obliger à écouter jusqu'au bout quelqu'un qui me parle, sans lui couper la parole et sans lui répondre en parlant de moi.

→ Le soir, avant de m'endormir, me redire ce que les autres m'ont confié dans la journée qui est important pour eux, pour être capable d'en tenir compte la prochaine fois que je les verrai.

→ Quand quelqu'un me demande quelque chose, je prends un court instant pour me redire (dans ma tête) ce qui m'a été demandé, et ensuite je le fais. Pour commencer, je peux redire à voix haute la consigne, ce qui permet à la personne de me corriger si j'ai mal compris.



Tu peux colorier ce dessin de Jésus qui, tout en mettant du bois dans le feu, écoute attentivement l'Apôtre qui est en train de Lui parler. Observe aussi l'attitude d'écoute de l'autre Apôtre.

Pendant ce temps de coloriage, tu peux penser aux personnes qui ont eu besoin que tu les écoutes, et prier pour elles.