

L'écoute

Par : Rémi Tremblay

L'écoute est la première posture à pratiquer pour avoir accès à son autorité intérieure.

Nous revenons d'un séjour chez nos amis moines cisterciens. Lors de la rencontre avec notre ami André, le père abbé du monastère, il nous rappelle que la règle de St-Benoit commence par « Écoute » et se termine par « Et tu parviendras ». Il nous confirme alors que **l'écoute est la première posture à pratiquer pour avoir accès à son autorité intérieure**. Quelle belle constatation à l'aube de cette nouvelle saison!

À explorer ce thème, nous découvrons combien l'écoute ne se limite pas à écouter avec ses oreilles. On peut écouter avec tous ses sens et on peut aussi écouter de l'intérieur.

Voici quelques-unes de nos découvertes:

1. Lors d'un voyage au Burkina Fasso, nous avons rencontré le roi des Mossis. À la question d'un de nos leaders : Quelles qualités humaines doit posséder un bon roi, un bon leader?, il répond ceci : «Trois qualités humaines sont nécessaires :

1. L'écoute
2. L'écoute
3. L'écoute »



Pris par surprise, il nous a fallu un certain recul pour comprendre ce qu'il voulait nous dire :

1. Écouter avec son ouïe
2. Écouter avec ses yeux
3. Écouter avec tous ses sens

Écouter pour entendre et ressentir l'autre, pour se connecter à ce qui se passe autour de nous et pour entendre aussi ce qui n'est pas dit en mots.

2. À travers les dialogues, il nous est aussi apparu essentiel d'écouter de l'intérieur. Premier constat associé à cette découverte : quels bruits... Quel bazar!

Prendre conscience de toutes ces voix en nous, de tous ces personnages qui nous habitent et qui souhaitent être entendus.

Les voix de notre égo, de nos croyances, de nos peurs et celle de nos espoirs. La voix de nos parents, de nos vieilles blessures et la voix de celui qui juge.

Les voix aussi du héros, du sage, du saint et du créateur en nous. Selon notre ami Jean Proulx philosophe, ces dernières sont les voix à écouter, car elles sont celles des grands appels de la vie : celles du courage, de l'humilité, de l'élan créateur et de l'Amour.

À toutes ces voix, il faut aussi ajouter une voix qui n'est pas la nôtre, une subtile voix qui nous relie au reste du monde.

Souvent j'entends quelqu'un dire : « j'écoute ma p'tite voix! » ou « j'écoute mon intuition! » C'est déjà un premier pas d'écouter de l'intérieur – VIGILENCE – on peut parfois réaliser que nous avons plus qu'UNE petite voix intérieure... Et que certaines sont plus ratoureuses que d'autres! J'ai appris ça à Assise lors d'un souper avec notre ami, le prêtre catholique Nicolas Butet :

- - « J'ai fait un choix difficile mais je suis heureux » lui ai-je dit.
- - « Qu'est-ce qui t'a guidé? » me demande-t-il.
- - Je lui réponds : « mon intuition! ».
- - « Wow! C'est exceptionnel » me rétorque-t-il.
- Devant mon incompréhension, devant un tel enthousiasme il rajoute :

- « Tu sais Rémi, quand on arrive à saisir une intuition ou deux par année c'est un cadeau. On sait bien que dans les autres cas, c'est l'égo qui s'est déguisé en intuition, en p'tite voix, car ça ferait bien son affaire que ce soit ce qui se produit ».

Il venait de me scier en deux, moi qui ai toujours dit que je suis un homme intuitif! Ayoye! Il est ici urgent le discernement, vivement la pratique d'une écoute éclairée!

Mais comment reconnaître toutes les voix en moi dans la cacophonie? Et laquelle écouter?

Déjà, savoir que tout ce bruit est tout simplement l'écho de ces voix qui nous parlent, certaines haussant le ton pour être entendues, certaines, plus humbles, attendant patiemment qu'on leur donne le micro.

Ensuite, oser apaiser le bruit extérieur et se donner des espaces de silence. Puis apprendre à observer ses pensées, sans s'attacher à elles. Tenter de reconnaître la source de ces pensées, discerner quel personnage en nous les produit.

- Est-ce une pensée de mon égo, celle d'une vieille blessure, de mes émotions ou celle de mon corps qui souhaite me prévenir d'un débalancement?
- Est-ce une pensée qui émerge de mon cœur, de mon mental ou bien de mon essence... ou encore d'un endroit qui me dépasse, comme si elle ne venait pas de moi, qu'elle passait à travers moi?

Maintenant davantage en mesure de distinguer ces voix, je peux choisir avec discernement laquelle écouter, ne laissant plus la voix qui crie le plus fort dicter ma vie. Laquelle de ces voix doit faire autorité? Je découvre qu'en donnant moins d'attention à certaines voix, ça permet à d'autres d'être entendues. Personnellement, il m'est apparu que certaines hurlaient silencieusement en moi depuis ma tendre enfance. Quel réconfort d'être enfin reçues, accueillies, écoutées.

Il arrive aussi que certaines voix ne soient pas entendues – peut-être parce qu'on ne les questionne pas. J'expliquerai ici mon affirmation par un exemple :

- Quand je me pose la question : « Qu'est que je veux faire de ma vie » – je fais alors appel à ma voix de l'ego, de la performance. Je veux donc la réponse de ce personnage en moi.
- Et si devant cette même réalité, je changeais de question: « Qu'est que la vie veut faire de moi » – j'interpelle alors un autre personnage en moi, celui plus à l'écoute de mon environnement, de ce que la vie me présente, sans résister, sans forcer les choses pour qu'elles adviennent.

Je vous propose ici un autre exemple :

- Un jour où je réfléchissais tout haut avec un ami sage : « Qu'est-ce qui fait que j'ai toujours envie d'en faire tant, de travailler autant? »
- Il me pose alors la question: Qu'est-ce que tu fuis? BAM! Il m'amène complètement ailleurs et pourtant pour dénouer la même situation. Pour cette même réalité, je questionne ainsi un autre personnage qui aura sa voix au chapitre.

Et vous? Qu'est-ce qui hurle en vous qui souhaite tellement être entendu?

3. Écouter, écouter, et écouter avec tous ses sens, mais écouter assez longtemps pour rencontrer une partie de nous-même grâce à la rencontre avec l'autre ou avec l'objet de notre écoute. Voilà d'où provient mon enseignement :

Alors que je revenais d'une marche matinale à l'abbaye Val-Notre-Dame lors d'un de mes nombreux séjours, mon ami André, le père abbé, me demande comment j'allais?

- « Je vais à merveille, mais je suis un peu bouleversé. Je viens de savourer un lever de soleil si féérique »

- « C'est impossible » me dit-il.

- « Ben là, je viens de te dire que j'ai été bouleversé par la beauté du lever du jour »

- « Ce n'est pas tout à fait ce qui s'est passé » renchérit-il.

Il semblait savoir mieux que moi ce que j'avais vécu alors je lui demande de m'expliquer!

- « Tu as trouvé ça magnifique n'est-ce pas? ».

J'acquiesçai.

- « Assez beau pour t'asseoir sur le banc au-dessus de la colline et le contempler plus longuement ».

J'acquiesçai à nouveau.

- « C'est alors que tu as rencontré le lever du soleil en toi, et voilà ce qui t'a bouleversé ».

Doublement bouleversé par cette affirmation, mais cette fois par cette sagesse... ou la sagesse que je rencontrais en moi! Hi! Hi!

4. Alors écouter vraiment nous invite à rester là, attentif et préoccupé que par l'autre. Se laisser envahir par l'objet de notre contemplation et doucement faire l'expérience que nous sommes non séparés, que nous ne formons qu'un! Tout à coup on peut avoir accès à une autorité intérieure bonifiée par l'autre, par ce qui nous entoure.

Le fruit de nos dialogues, de notre écoute, nous éveille à une autre prise de conscience :

Plus important encore que d'écouter; s'écouter écouter ! Être présent à tout ce bruit en moi pendant que j'écoute. Si je n'ai pas la capacité à observer tout ce qui se dit dans ma tête pendant que j'écoute, je ne suis plus avec l'autre et je ne réalise pas combien je teinte ce que je reçois à mesure que je le reçois. Je dois entendre tout ce que je me raconte pour être en mesure de le suspendre et être réellement là avec l'autre.

Je pensais savoir un peu mieux écouter, certes. Mais quels fascinants possibles se présentent maintenant à moi dans l'espace de l'écoute!

Je terminerai cet article en vous proposant de réfléchir à la définition du verbe écouter selon le dictionnaire :

Écouter, c'est être attentif à un son, un bruit, une musique, etc. ET entendre volontairement.

Choisir d'entendre – voilà un autre sujet de discussion que nous pourrions aborder. Ne nous arrive-t-il pas parfois de pas entendre et de le faire consciemment. Écouter une voix plutôt qu'une autre parce que cela m'arrange à ce moment-ci de ma vie... Déjà d'en prendre conscience, cela ouvre une porte pour qu'un jour, peut-être, j'entendrai!

Écoutons, écoutons et écoutons encore les amis... afin d'entendre la voix qui s'impose pour le meilleur d'un plus grand nombre!

Je vous aime alors je vous écoute... Continuez de bonifier nos découvertes.

Rémi