



Proverbes et maximes

Il ne sert à rien d'éprouver les plus beaux sentiments si l'on ne parvient pas à les communiquer. *(Stefan Zweig)*

Si l'homme a besoin du langage, ce n'est pas seulement pour communiquer du sens, c'est en même temps pour écouter et reconnaître son existence. *(Gao Xingjian)*

Communiquer est un don naturel, cultivons-le.

Exprimer c'est s'enrichir ; c'est encore un geste social ; c'est communiquer aux autres son bonheur, sa joie, sa pensée et attendre la réponse. *(J.Léopold Gagner)*

Le commencement de bien vivre, c'est de bien écouter. *(Plutarque)*

Il faut écouter ceux qui parlent, si on veut en être écouté. *(François de La Rochefoucauld)*

Une oreille attentive est exceptionnelle aussi bien pour celui qui écoute que pour celui qui parle. Lorsque nous sommes reçus à cœur ouvert, sans être jugés, qu'on nous écoute d'une oreille intéressée, notre esprit s'ouvre. *(Sue Patton Thoele)*

Bien écouter, c'est presque répondre. *(Pierre Carlet de Chamblain de Marivaux)*

Il faut de l'esprit pour bien parler, de l'intelligence suffit pour bien écouter. *(André Gide)*

Réfléchir, c'est à dire à écouter plus fort. *(Samuel Beckett)*

Se taire et écouter, pas un être sur cent n'en est capable, ne conçoit même ce que cela signifie. *(Samuel Beckett)*

Savoir écouter est un art. *(Epictète)*

Qui parle sème ; qui écoute récolte. *(Pythagore)*

Pour agir avec prudence, il faut savoir écouter. *(Sophocle)*

Sois prompt à écouter, et lent à donner une réponse. *(Ben Sira)*

La parole est moitié à celui qui parle, moitié à celui qui écoute. *(Montaigne)*

La nature nous a donné une langue et deux oreilles afin que nous écoutions le double de ce que nous disons. *(Zénon d'Elée)*

Savoir écouter, c'est posséder, outre le sien, le cerveau des autres. *(Léonard de Vinci)*

Ecouter, c'est pourtant tout ce qu'il y a de mieux pour bien entendre. *(Pierre-Augustin Caron Beaumarchais)*

Dire non sans donner la raison ! N'est-ce pas affirmer dans l'être ? Sa raison, c'est soi. *(Jean Ethier-Blais)*



Le pouvoir des mots

Un orateur parle du pouvoir de la pensée positive et des mots.

Un participant lève la main : "Ce n'est pas parce que je vais dire bonheur, bonheur, bonheur ! que je vais me sentir mieux, ni parce que je dis malheur, malheur, malheur ! que je me sentirai moins bien : ce ne sont que des mots, les mots sont en eux-mêmes sans pouvoir..."

L'orateur : "Taisez-vous espèce d'idiot, vous êtes incapable de comprendre quoi que ce soit !"

Le participant, comme paralysé, change de couleur et s'apprête à faire une répartie cinglante : " Pour qui vous prenez-vous espèce de... "

L'orateur lève la main : " Je vous prie de m'excuser. Je ne voulais pas vous blesser. Je vous prie d'accepter mes excuses les plus humbles"

Le participant se calme.

L'assemblée murmure, il y a des mouvements dans la salle.

L'orateur : "Vous avez la réponse à la question que vous vous posiez : Quelques mots ont déclenché chez vous une grande colère. D'autres mots vous ont calmé. Comprenez-vous mieux le pouvoir des mots ?"

Ma relation avec toi

toi et moi vivons une relation que j'estime et que je veux sauvegarder.

Chacun de nous demeure cependant une personne distincte ayant ses propres besoins et le droit de les satisfaire. Je veux respecter ton droit de choisir tes propres croyances et d'établir tes propres valeurs même si elles diffèrent des miennes.

Lorsque tu me parles de tes problèmes, je veux t'écouter pour te comprendre et t'aider à découvrir tes propres solutions plutôt que de répondre des miennes.

Lorsque ma façon d'agir t'empêche de satisfaire tes besoins, je t'encourage à me dire ouvertement et sincèrement ce que tu ressens; alors je t'écoute et j'essaie de modifier mon comportement.

Lorsque ta façon d'agir m'empêche de satisfaire mes besoins, je t'exprime ouvertement et sincèrement mes sentiments, car j'ai confiance que tu respectes suffisamment mes besoins pour m'écouter et essayer de modifier ton comportement.

Dans les situations où, ni toi et ni moi, ne pouvons changer notre façon d'agir pour permettre à l'autre de satisfaire ses besoins, engageons nous à résoudre ces inévitables conflits sans recourir au pouvoir pour gagner aux dépens de l'autre. Je respecte tes besoins et je veux aussi respecter les miens. Appliquons-nous à trouver des solutions acceptables pour chacun de nous ; tu peux y satisfaire tes besoins et moi aussi. Personne ne perd, nous y gagnons tous les deux.

Ainsi, nous continuons à nous épanouir l'un et l'autre car nous en retirons, toi et moi, satisfaction. Chacun de nous peut devenir ce qu'il est capable d'être.

Nous poursuivons notre relation dans le respect et l'amour mutuel, dans l'amitié et la paix.

Thomas Gordon



Ce jardin là...

Il était une fois un grand jardin, le grand jardin de ma vie. Il avait jailli, un jour d'hiver, au détour d'une rencontre.

Le papa jardin et la maman jardin avaient fait ce qu'ils croyaient le mieux à faire pour ce petit jardin inattendu. Ils lui donnèrent de l'engrais, lui apportèrent leur présence, lui proposèrent leurs attentes et leurs demandes. Ils surveillaient jalousement les pousses. Si d'aventure quelque herbe folle poussait là, elle était aussitôt arrachée.

Il fallait que tout pousse droit. Sinon, que diraient " les autres " ?

Peu de mots étaient échangés. Pour ces parents là, il n'était pas nécessaire de parler, d'exprimer. Ils avaient la croyance que tout se vit en silence, à l'intérieur, à l'abri de " l'extérieur ".

Et le petit jardin avait grandi, comme cela, sans poser de questions, en jardin obéissant, sans repères, sans mots pour se dire, sans être entendu.

Plus tard, devenu grand, le jardin rencontra un jardinier extraordinaire qui avait dans son sac de fabuleux outils. Ces outils s'appelaient :

Oser se dire, oser dire non, oser recevoir, oser demander, se relier à soi, se relier aux autres, se relier à son histoire, utiliser les symbolisations, ne pas vouloir agir sur l'autre, agir à son bout de la relation et d'autres encore...

Enfin le jardin sentit la vie venir en lui, belle, possible.

Dans sa terre, il retrouva ses demandes jamais dites, ses désirs jamais dits, ses besoins. Il entendit, derrière les souffrances, les blessures encore ouvertes. C'était tout cela qui faisait mal, qui empêchait les racines d'aller plus loin, vers l'eau, vers la vie.

Les choses changèrent quand le jardin s'autorisa enfin à être " l'auteur " de sa vie... Des fontaines jaillirent et arrosèrent la terre. Cette terre pouvait enfin laisser venir en elle un autre regard, d'autres possibles...



Écouter, rencontrer, vivre

Écouter est, peut-être, le plus beau cadeau que nous puissions faire à quelqu'un.

C'est lui dire, non pas avec des mots, mais avec ses yeux, son visage, son sourire et tout son corps : tu es important pour moi, tu es intéressant, je suis heureux que tu sois là, tu vas m'enrichir car tu es ce que je ne suis pas.

Pas étonnant si la meilleure façon pour une personne de se révéler à elle-même, c'est d'être écoutée par une autre !

Écouter, c'est commencer par se taire. Avez-vous remarqué combien les " dialogues " sont remplis d'expressions de ce genre : "C'est comme moi quand...", ou bien "ça me rappelle ce qui m'est arrivé...".

Bien souvent, ce que l'autre dit n'est qu'une occasion de parler de soi.

Écouter, c'est commencer par arrêter son petit cinéma intérieur, son monologue portatif, pour se laisser habiter par l'autre.

C'est accepter que l'autre entre en nous-même comme il entrerait dans notre maison et s'y installerait un instant, en prenant ses aises.

Écouter, c'est vraiment laisser tomber ce qui nous occupe pour donner tout son temps à l'autre. C'est comme une promenade avec un ami : marcher à son pas, proche mais sans gêner, se laisser conduire par lui, s'arrêter avec lui, repartir, pour rien, pour lui.

Écouter, c'est ne pas chercher à répondre à l'autre, sachant qu'il a en lui-même les réponses à ses propres questions. C'est refuser de penser à la place de l'autre, de lui donner des conseils et même de vouloir le comprendre.

Écouter, c'est accueillir l'autre avec reconnaissance tel qu'il se définit lui-même, sans se substituer à lui pour lui dire ce qu'il doit être. C'est être ouvert positivement à toutes les idées, à tous les sujets, à toutes les expériences, à toutes les solutions, sans interpréter, sans juger, laissant à l'autre le temps et l'espace de trouver la voie qui est la sienne.

Écouter, ce n'est pas vouloir que quelqu'un soit comme ceci ou comme cela, c'est apprendre à découvrir ses qualités qui sont en lui spécifiques.

Être attentif à quelqu'un qui souffre, ce n'est pas donner une solution ou une explication à sa souffrance, c'est lui permettre de la dire et de trouver lui-même son propre chemin pour s'en libérer.

Écouter, c'est donner à l'autre ce que l'on ne nous a, peut-être, encore jamais donné : de l'attention, du temps, une présence affectueuse.

C'est en apprenant à écouter les autres que nous arrivons à nous écouter nous-mêmes, notre corps et toutes nos émotions.

C'est le chemin pour apprendre à écouter la terre et la vie, c'est devenir poète, c'est-à-dire sentir le cœur et voir l'âme des choses.

À celui qui sait écouter, est donné de ne plus vivre à la surface. Il commence à découvrir à la fois la richesse et l'originalité de l'autre et c'est alors qu'il entrevoit combien la rencontre est source d'être et non pas d'avoir.

Saint-Exupéry disait " Tu ne vauds que ce que valent tes rencontres, le seul luxe est celui des relations humaines " et c'est le seul luxe gratuit car offert à la décision et à la liberté de chacun.

Non-violence actualité (février 1995)