

# Parcours 40

*Un parcours de transformation à destination de tous*

Numéro 13  
16 mars 2022

Cher lecteur,

Le questionnement que nous avons vu dans le parcours précédent, nous invite à l'écoute. En effet, dans la communication, l'écoute est essentielle ; elle en est le point de départ véritable. Oui, l'on dira que dans toute communication, l'émetteur envoie un message via un médium que le récepteur capte avant d'envoyer à son tour un message. Il devient ainsi émetteur tandis que l'émetteur initial devient récepteur. Et ainsi de suite.

Ce que nous essayons de dire ici, c'est qu'avant d'émettre, il faut écouter.

Dans une scène de plateau musical, il y a des colonnes de sonorisation qui sont orientées vers les musiciens pour leur permettre d'avoir le retour de ce qu'ils jouent. Ainsi, savoir s'écouter et écouter l'autre est capital pour l'homme. Ceci est valable dans tous les secteurs de la vie.

Avant de pouvoir établir une relation durable stable et efficace avec l'autre, il faut être à son écoute : l'écoute de soi et l'écoute de l'autre. Ecouter requiert un grand effort ou concentration. C'est dans ce sens que vous verrez que les chercheurs parlent de trois niveaux d'écoute quand il s'agit d'écouter l'autre :

- **L'écoute active** : il s'agit d'écouter simplement l'autre sans chercher à comprendre ou à changer son opinion. Dans ce cas de figure, l'on accorde de notre temps à l'autre.
- **L'écoute miroir** : il s'agit ici d'être disponible pour l'autre qui est dans une situation de détresse. Celui qui écoute est servi comme un lieu de décharge de des fardeaux que l'autre porte à travers des mots.
- **L'écoute résonante** : pour ce cas de figure, il s'agit d'écouter tout en partageant votre point de vue pour approfondir dans un sens positif les sujets débattus.

Pour l'écoute de soi, il faut être en mesure de créer un temps vide en soi ou créer un silence tout autour de soi et à l'intérieur de soi. Ces conditions permettront de :

- S'écouter ou d'écouter notre cœur. Il est le premier lieu de confiance de nos propres sentiments ;
- Se laisser guider par notre intuition ;
- Décrypter notre langage corporel ;
- Oser sortir de notre zone de confort ;
- Agir en adéquation avec nos valeurs personnelles ;
- Faire ce qui nous tient à cœur, ce qui nous passionne, ce que nous aimons.

Que l'écoute soit pour soi ou pour l'autre, il faut cultiver un certain nombre de clés :

- **Se taire** : nous avons tendance à répondre à l'autre sans qu'il finisse de nous parler. Nous devons cultiver une maîtrise de la parole. Par notre réponse rapide, l'autre peut se sentir mal à l'aise.
- **Prioriser l'autre** : il peut arriver que nous submergeons dans nos propres soucis mais une fois que nous sommes sollicités pour l'écoute, nous devons centrer toute notre attention à l'autre.
- **Être impartial** : l'impartialité est une grande valeur quand nous écoutons notre prochain qui a besoin de nous dans ses moments de difficulté. Nous ne devons pas apporter des jugements de valeur, mais apporter un apaisement de ses fardeaux tout en étant vrai.

A demain,

Désiré et Raymond

#### Micro-action du jour :

Exerce-toi à écouter - prends **5 minutes pour écouter** quelqu'un sans **l'interrompre**. Ne te précipite pas pour répondre à ton interlocuteur, fais silence et laisse-le dire ce qu'il a à dire.  
**Ne l'interromps pas.** Respecte son rythme et ses silences.

**Répète cet exercice une fois par jour, jusqu'à ce que cela devienne une habitude.**