



L'écoute « au naturel »

L'écoute est-elle naturelle ? -Non !

L'écoute est-elle naturelle ? -Oui !

Si je suis rempli de bons sentiments et de bonne volonté, si j'ai assez facilement une « bonne oreille », si je me mets en position d'écoute sans trop me forcer, etc., j'aurais vite tendance à dire que cette écoute que je mets là en œuvre est « naturelle ». « C'est ma nature d'écouter » pourrait-on entendre. Je pourrais le voir comme une caractéristique de ma personne, jusqu'à, pourquoi pas, en faire une activité, voire un métier.

D'un autre côté, l'écoute dont j'ai envie de parler et qui semble si « naturelle » par son évidence, si nue, est-ce la même que celle que j'évoque là ? -Non !

Lorsque, tel que nous sommes, nous allons vers l'autre pour l'écouter, nous y allons avec une impression de « naturel ». Cette impression est trompeuse. Et ce qui nous trompe, c'est que, sans nous en rendre compte (car nous y sommes si habitués), nous sommes profondément chargé, encombré. Notre culture, notre histoire propre et celle de notre famille (pour ne parler que de ce qui est le plus évident), obstrue plus ou moins fortement notre espace libre interne. Et si nous avons tant de mal à le voir ainsi, c'est que nous nous sommes identifiés à ce fourbis interne : « C'est moi ! ». Fidélité à « ma » culture, à « ma » famille et à « moi-même » oblige... Lorsque nous allons ainsi vers quelqu'un pour l'écouter, « naturellement », c'est ce fourbi qui sera là présent entre la personne et l'écoute. Cet encombrement de mon espace psychique fera filtre par rapport à ce que je vois et entends, y compris ce que je vois et entends de moi-même...



Voilà ce qu'est l'écoute « naturelle » en première lecture. Cela ne mène pas à grand-chose puisque ne sera entendu que ce qui peut être perçu par l'encombrement, soit en bout de course, l'encombrement lui-même. Avec des lunettes bleues, ce que nous voyons surtout, ... c'est du bleu !

Et le travail d'amélioration de l'écoute va consister à patiemment noter ce qui encombre... Et le voir, ce sera s'en désidentifier. Et s'en désidentifier, ce sera restituer à notre psychisme (et donc à notre écoute) un peu plus d'espace libre...

Simplement dit, c'est en voyant tout ce qui ne va pas dans mon écoute et qui me semble pourtant si « naturel » (car si imprégné de ce petit « moi » que j'ai construit), que je vais rendre sa vraie nature à mon écoute.

Alors, en attendant, ça vaut le coup d'utiliser certains « trucs et astuces » pour ne pas générer trop de problème par mon écoute « obstruée » : la « bonne distance », la reformulation et toutes sortes de règles de bon aloi. Autant de béquilles qui vont aider en attendant qu'il y ait dans la personne de l'écouter suffisamment d'espace libre pour écouter vraiment...

L'écoute vraie dont je parle est l'expression de notre être profond, elle est toute ouverture, toute liberté (pour soi comme pour l'autre). Il serait d'ailleurs plus facile de dire ce qu'elle n'est pas que ce qu'elle est. Elle est ce qui reste lorsque tout un fatras encombrant n'est plus là. Tout au plus pourrait-on la caractériser par certaines qualités, tel le courage, la compassion, la confiance, ...

Cette écoute ne se crée pas : elle est !

Elle est au fond de nous (voyez comment un bébé nous regarde et nous écoute : tout son être est dans cette action). Nous n'avons rien à



faire pour « l'avoir », cette écoute, aucune technique ne peut nous la « donner ». Si cette écoute n'est pas, c'est juste parce qu'il y a encombrement... Comme un magnifique parquet qui ne serait pas visible parce qu'encombré de toutes sortes de meubles et de caisses de souvenirs : comment danser dessus sinon en désencombrant ? Ce parquet n'est pas à construire, il est juste encombré. Si d'ailleurs je viens avec des planches, de la colle, des clous et des vis, je ne vais faire qu'augmenter son encombrement...

Alors, en boutade, on pourrait dire qu'il nous faut remettre en question ce qui nous paraît si « naturel » dans notre écoute pour accéder à l'écoute « naturelle »... Ces deux « naturel » ne sont pas équivalents. Le mot « naturel » lui-même est ambigu, renvoyant à la fois à ce qui se fait sans effort (comme l'écoute que je peux avoir à partir d'un « moi » encombré) et ce qui est vierge et beau tel quel (ce qui est le cas de l'écoute à partir de ce qu'il y a de plus libre en nous).

Pour être plus clair, on pourrait parler d'écoute spontanée, à travailler, et d'une écoute vraie, toujours présente. L'écoute spontanée, n'est pas sans relation avec l'écoute vraie. Elle en est l'expression, teintée par les encombrements divers de notre petit moi... Des lattes du parquet peuvent être visibles entre les objets qui l'encombrent. A nous, humblement, de commencer à faire de la place pour que, peu à peu un espace libre apparaisse où la danse de la relation soit possible.

