



Petit Mém^o 😊 pour une Écoute et un Dialogue bienveillants

Nous aimons être écoutés quand nous parlons...

Comment donc est-ce que moi-même je dialogue ? Est-ce que je sais écouter ?

Ce n'est pas toujours naturel, surtout quand la discussion, même fraternelle, est chaude. Même quand je prévois que c'est pour rire ou que j'ai mauvais caractère, je peux avoir blessé, fait fuir ou empêché d'avancer.



Dans cet esprit d'une écoute réciproque, voici un petit Mém^o autant pour « écouter » que pour « parler »

En aucun cas, il ne s'agit de règles contraignantes, mais d'un état d'esprit vers lequel nous souhaitons converger individuellement et collectivement, une écoute humaine, fraternelle et... cohérente avec l'Évangile.

En gros, nous pouvons envisager l'écoute comme une attitude personnelle, motivée par un désir : se mettre d'abord en posture d'acceptation bienveillante qui permet de s'ouvrir à l'inconnu qu'est l'autre.

Écouter : mon attitude en dit long à l'Autre...

- Face à l'expression des sentiments et des sensations de l'autre, face à sa subjectivité, je peux d'abord écouter simplement dans un silence attentif et bienveillant, signe rassurant de ma disponibilité et de mon accueil respectueux d'une parole exprimée avec confiance. Je sais comment j'aimerais moi-même être écouté...
- J'écoute d'abord, dans le respect, sans interrompre (et sans préparer déjà ma réponse au lieu d'écouter la suite de ce qu'il dit)
- J'écoute d'abord en essayant de ne pas « (pré-)juger / évaluer / commenter » intérieurement le ressenti de qui me parle.
- Ce type de dialogue est un peu plus long mais on peut espérer qu'il pourra être plus profond, aller plus loin et mieux construire
- L'écoute me demande d'abord de montrer à l'autre mon ouverture, et pour cela, de « suspendre » en ce moment mes propres réactions verbales et gestuelles pour être toute écoute, et bien pouvoir répondre ensuite.

Parler : je parle de moi, et non pas des autres ou de « on dit ».

- Je privilégie la parole en « je » : ce n'est pas signe d'orgueil, mais cela me rend prudent dans ce que je dis et m'implique. Au lieu du « on », ou du « nous », ou du « ils » qui me permettraient de généraliser mon point de vue et parfois de parler à la place des autres, mon implication personnelle dans l'échange me donne ma place, toute ma place mais rien que ma place, donne leur vraie place aux autres et m'engage dans une vraie discussion.
- J'essaie de m'exprimer au mieux et, parallèlement, je m'efforce de distinguer ce qui relève du factuel (càd objectivable par des faits) de ce qui relève du ressenti, de la subjectivité ou encore de l'opinion qui peut, elle, être source de discussion.

Dialoguer : les riches accords de nos désaccords...

- Bien évidemment chacun peut, dans le respect des personnes, avoir et exprimer des opinions différentes : c'est le principe fondateur du dialogue qui tend à rendre possible l'expression des désaccords. Tenter de se mettre d'accord sur les désaccords est une des options pour éviter le conflit.
- Ecouter implique pour moi d'entendre des opinions et des positions différentes sans porter de jugement sur *la personne* qui s'exprime. J'apprécie *ce qui est exprimé*, (forme et fond) mais je ne confonds pas l'opinion émise avec la personne émettrice.
- Chacun peut demander de l'aide s'il a du mal à s'exprimer ou à prendre la parole. L'animateur peut alors tenter de reformuler de façon synthétique les faits ou les opinions relatés, ou poser des questions pour inciter à l'expression.
- Je tente de prendre de la distance avec ma tendance personnelle à « contester / juger / défier / interpréter » l'opinion de l'autre: en quoi cette opinion – qui n'est pas la mienne - me trouble-t-elle ? Pourquoi suis-je en opposition ? Qu'est-ce que j'ai à y gagner consciemment ou inconsciemment ? Qu'est-ce que j'ai à perdre à me rallier à cette opinion ?
- Je tente de parler en vérité. Surtout si on m'écoute avec bienveillance, je peux oser nommer, fraternellement, ce qui me semble ne pas aller ou ce qui me choque, première étape pour me « déplacer » ou nous déplacer dans nos opinions et nos interactions.
- Je tente d'entendre le point de vue de l'autre, voire de l'aider à dire ce qu'il n'ose pas dire ou n'a pas encore dit.
- Chacun, et moi en premier, est compréhensif *a priori* devant d'éventuelles maladresses... L'ironie, les sous-entendus ou la caricature n'y ont guère leur place...
- Faire des demandes et/ou des suggestions sera une alternative positive à préférer à la critique non-constructive.
- A la fin, chacun prend le temps de s'interroger sur ce qui a évolué et les conséquences éventuelles de ce mouvement.
- Les émotions même maladroitement exprimées sont à entendre comme des signaux.
- Derrière ce qui lui est désagréable, chacun tentera d'entendre ou d'aider à exprimer le besoin qui cherche à se dire (écoute, respect, reconnaissance, contribution, sens... et essaiera de les prendre en considération.

Tout ça .. pour se positionner d'emblée dans la **bienveillance** ... 😊

Merci pour tous !

Pour le groupe : Marguerite, Didier, Jean-Louis, Catherine, Nathalie, Odile, Solange... et vous ?

Nous écrire à groupe-ecoute-dialogue@saintmerry-hors-les-murs.com

(2026-03)