

## Enseignement n° 16

### S'EXERCER D'ABORD À L'ÉCOUTE

#### Introduction

Nous avons vu comment nous sommes faits pour vivre la communication entre nous à l'intérieur de notre dialogue personnel avec Dieu. S'ouvrir à l'autre par le dialogue dans le désir de s'ouvrir à la lumière divine. Nous avons vu aussi comment nous étions faits pour dire la vérité de notre cœur en toute pureté et simplicité. La lumière que nous portons dans notre cœur peut ainsi passer et rejoindre l'autre dans son propre chemin de vérité. Nous allons maintenant voir comment pour cela **nous avons besoin de nous exercer d'abord à l'écoute**. Nous montrerons d'abord la fécondité spirituelle de celle-ci comme exercice spirituel de passivité, de patience et d'abandon. Nous montrerons ensuite comment la parole lumineuse, adaptée à ce que l'autre a besoin d'entendre, naît de l'écoute.

#### 1. Vivre l'écoute comme un exercice de passivité

Nous avons vu que l'intelligence est un œil ayant **besoin de lumière** pour voir les choses en vérité et que cette lumière est celle de l'Esprit. Ainsi, pour accéder à la vérité, nous avons par-dessus tout besoin de nous laisser éclairer. La vérité, fondamentalement, se reçoit : « **La vérité et l'amour que celle-ci fait entrevoir ne peuvent être fabriqués. Ils peuvent seulement être accueillis.** Leur source ultime n'est pas, ni ne peut être, l'homme, mais Dieu, c'est-à-dire Celui qui est Vérité et Amour. »<sup>1</sup>. **À la base de tout accès à la vérité, il y a une passivité, une ouverture à une lumière qui ne vient pas de moi**<sup>2</sup> et qui dépasse notre capacité propre<sup>3</sup>. En dehors de cette passivité première, la raison ne peut que projeter des concepts sur les choses, elle fonctionne à vide et se perd dans ses raisonnements, prisonnière

---

<sup>1</sup> Benoît XVI, *Caritas in veritate*, 52.

<sup>2</sup> « La vérité qui, à l'égal de la charité, est un don, est plus grande que nous, comme l'enseigne saint Augustin. De même, notre vérité propre, celle de notre conscience personnelle, nous est avant tout "donnée". Dans tout processus cognitif, en effet, **la vérité n'est pas produite par nous, mais elle est toujours découverte ou, mieux, reçue.** Comme l'amour, elle "ne naît pas de la pensée ou de la volonté mais, pour ainsi dire, s'impose à l'être humain" » (*Ibid.*, 34).

<sup>3</sup> « L'absolutisme de la technique tend à provoquer une incapacité à percevoir ce qui ne s'explique pas par la simple matière. Pourtant, les hommes expérimentent tous les nombreux aspects de leur vie qui ne sont pas de l'ordre de la matière, mais de l'esprit. Connaître n'est pas seulement un acte physique, car le connu cache toujours quelque chose qui va au-delà du donné empirique. **Chacune de nos connaissances, même la plus simple, est toujours un petit prodige**, parce qu'elle ne s'explique jamais complètement par les instruments matériels que nous utilisons. **En toute vérité, il y a plus que tout ce à quoi nous nous serions attendus** ; dans l'amour que nous recevons, il y a toujours quelque chose qui nous surprend. Nous ne devrions jamais cesser de nous étonner devant ces prodiges. **En chaque connaissance et en chaque acte d'amour, l'âme de l'homme fait l'expérience d'un « plus » qui s'apparente beaucoup à un don reçu, à une hauteur à laquelle nous nous sentons élevés.** » (*Ibid.* 77)

d'elle-même. **Nous ne sommes pas faits pour penser de nous-mêmes.** Nous percevons mieux ici pourquoi, comme nous l'avons montré dès le début du parcours, **nous ne pouvons « rien faire en dehors du Christ »** (cf. Jn 15, 5). Comme le petit enfant ne peut apprendre à parler qu'en écoutant d'abord ses parents, nous devons écouter avant de penser, de parler et d'agir. **Plus précisément nous devons passer par la passivité filiale du Christ et demeurer avec lui à l'écoute du Père :** « Je ne puis rien faire de moi-même. Je juge selon ce que j'entends... » (Jn 5, 20)<sup>4</sup>.

Nous pouvons comprendre ici comment **notre ouverture à la lumière divine** à travers le dialogue avec autrui **se joue essentiellement sur le terrain de l'écoute.** Écouter, en effet, signifie arrêter de penser de nous-mêmes, entrer dans le silence et donc dans cette passivité, cet abandon de nous-mêmes à l'action divine qui est permet à notre intelligence de se laisser éclairer. L'écoute nous permet de sortir de notre enfermement dans le cercle du connu, de lâcher le raisonnement intellectuel à partir de nos idées toutes faites. **Seule la passivité de l'écoute d'autrui et plus largement du réel peut permettre ce « petit prodige » qu'est une nouvelle connaissance,** une nouvelle perception intérieure des choses. Il est si rare, en réalité, que nous nous ouvrons à une vision nouvelle des choses. Cela nous fait aussi comprendre **la difficulté de l'écoute :** nous avons peur du vide, et nous avons beaucoup de mal à lâcher prise, à tenir notre âme égale et silencieuse dans la passivité confiante du tout-petit. Nous percevons mieux là, sur le terrain de l'écoute, **la profondeur du combat spirituel** que nous avons à mener pour vivre la communication en Dieu. Nous allons essayer de préciser la manière dont nous devons vivre ce combat de l'écoute.

## 2. Vivre l'écoute comme un exercice d'abandon et d'humilité

Écouter, c'est avancer sur un chemin de renoncement à notre volonté propre en se mettant au pas de l'autre pour le rejoindre là où il en est. Écouter, c'est **renoncer à mener soi-même le dialogue** pour laisser Dieu le mener<sup>5</sup>. À moins qu'il n'y ait une raison objective contraignante, comme celle des limites du temps, nous n'avons pas à interrompre l'autre. Tout « vouloir dire », « vouloir faire comprendre » trouve ainsi dans l'écoute matière à être brisé. Il nous faut apprendre à profiter pleinement de cette valeur ascétique de l'écoute en écoutant **jusqu'à ce que mort à nous-mêmes s'en suive.** On peut dire que l'écoute est **la première manière concrète d'entrer dans l'abandon du Christ sur la croix.** Le difficile, ce n'est pas de parler, mais d'écouter en allant jusqu'au bout du renoncement à nous-mêmes. C'est là que tout se joue en profondeur. Pas de fécondité sans sacrifice. Notre abandon nous rend forts de la force de la Croix : nous pouvons obtenir pour l'autre la grâce d'écouter Dieu, ce qu'il murmure à son cœur.

---

<sup>4</sup> « Ma doctrine n'est pas de moi, mais de celui qui m'a envoyé. Si quelqu'un veut faire sa volonté, il reconnaîtra si ma doctrine est de Dieu ou si je parle de moi-même. » (Jn 7, 16-17).

<sup>5</sup> Écoutons le témoignage de la petite Thérèse : « Ainsi quand je parle avec une novice, je tâche de le faire en me mortifiant, j'évite de lui adresser des questions qui satisferaient ma curiosité ; si elle commence une chose intéressante et puis passe à une autre qui m'ennuie sans achever la première, je me garde bien de lui rappeler le sujet qu'elle a laissé de côté, car il me semble qu'on ne peut faire aucun bien lorsqu'on se recherche soi-même. » (Ms C, 32 v°)

Écouter, c'est aussi me faire enseignable, « me comporter comme le plus jeune » (cf. Lc 22, 26) en laissant Dieu m'instruire à travers l'autre pour que lui-même se laisse enseigner par Dieu. En m'ouvrant à la vérité que Dieu veut me révéler à travers l'autre, j'aide celui-ci à s'ouvrir à la lumière divine. Autrement dit **l'écoute est un exercice d'humilité** qui permet à l'autre d'entrer lui aussi dans l'humilité. **L'écoute engendre l'écoute**, vainc les fermetures, les blocages, ouvre les cœurs à la parole de Dieu. Nous avons besoin de nous convaincre que la fécondité de nos dialogues dépend essentiellement de la qualité de notre écoute<sup>6</sup>. Vivons-la consciemment comme un sacrifice. Il y a un temps pour « semer dans les larmes » et un temps pour « récolter dans la joie ». Écouter, c'est semer. Parler, c'est récolter. **Une parole féconde ne peut qu'être le fruit mûr d'une écoute** : « Sachez-le, mes frères bien-aimés : que chacun soit **prompt à écouter, lent à parler...** » (Jc 1, 19). C'est ainsi que **la qualité de notre écoute est prime sur le reste**. Elle relève plus d'un exercice spirituel que d'un exercice intellectuel. Croyons **en la fécondité spirituelle de l'écoute en elle-même** et acceptons que Dieu puisse nous demander de ne rien dire. Nous éviterons d'être tendu à vouloir dire à tout prix quelque chose<sup>7</sup>.

### 3. Écouter les avertissements de notre cœur et de notre corps

L'écoute de l'autre exige évidemment un effort, mais il ne faut pas se tromper de combat : elle ne doit pas être lourde d'une tension pour comprendre intellectuellement ce que l'autre nous dit. **Écouter l'autre signifie d'abord se rendre présent**, attentif à tout ce qu'il nous ait donné de voir, d'entendre, d'éprouver. **Ce ne sont pas d'abord les paroles que nous écoutons, mais la personne elle-même**. En le portant ainsi dans notre cœur, nous devenons capables d'écouter son cœur en même temps que nous sommes attentifs à tout ce qu'il exprime, dégage extérieurement. Ne nous croyons pas obligés de rentrer dans son discours, dans ce qu'il voudrait nous faire penser par ses raisonnements. « **Ne crois pas tout ce qu'on te dit** »<sup>8</sup> (cf. Si 19, 15). Nous sommes insensés à chaque fois que nous rentrons sans distance dans ce que l'autre dit : « **Une parole entendue, et voilà le sot en travail comme la femme en mal d'enfant**. Une flèche plantée dans la cuisse, telle est la parole dans le ventre du sot »<sup>9</sup> (Si 19, 11-12). Au contraire, il nous faut demeurer au niveau d'**une écoute du cœur déagée**, libre pour percevoir au-delà des mots les intentions et les sentiments du cœur de l'autre, ses

---

<sup>6</sup> Il y a ainsi toute une spiritualité du dialogue que Jean-Paul II a développé dans *Redemptoris missio* : « **Le dialogue n'est pas la conséquence d'une stratégie ou d'un intérêt**, mais c'est une activité qui a ses motivations, ses exigences et sa dignité propres : il est demandé par le profond respect que l'on doit avoir envers tout ce que l'Esprit, qui "souffle où il veut", a opéré en l'homme... L'interlocuteur doit être cohérent avec ses traditions et ses convictions religieuses et ouvert à celles de l'autre pour les comprendre, sans dissimulation ni fermeture, mais dans la vérité, l'humilité, la loyauté, en sachant bien que le dialogue peut être une source d'enrichissement pour chacun... **Le dialogue tend à la purification et à la conversion intérieure qui, si elles se font dans la docilité à l'Esprit seront spirituellement fructueuses** » (n°56).

<sup>7</sup> Pour apprendre à écouter ainsi jusqu'au bout, il peut être bon, au moins au début, de prendre un temps en se fixant comme règle de s'écouter à tour de rôle pendant 5 ou 10 minutes sans que l'autre intervienne.

<sup>8</sup> Le Siracide précise juste avant que « **celui qui a la confiance facile montre sa légèreté** » (19,4) reprenant ainsi l'enseignement des Proverbes : « Le Niais croit tout ce que l'on dit » (14,15).

<sup>9</sup> Nous tombons dans ce piège à chaque fois que nous restons au niveau mental en laissant notre mémoire et notre imagination interpréter les choses.

souffrances et ses combats secrets et le rejoindre ainsi là où il en est vraiment<sup>10</sup> au-delà des apparences qu'il présente<sup>11</sup>. On peut ne pas arriver à suivre l'autre intellectuellement parce qu'il est trop compliqué ou confus dans son expression et ressentir néanmoins ce que Dieu veut nous faire ressentir pour lui. Notre cœur nous avertit de ce que l'autre vit intérieurement au-delà de ce que notre esprit peut comprendre. Ce qu'il porte dans son cœur rejoint mon cœur. **Le cœur parle au cœur.** Au-delà de ce que je peux comprendre intellectuellement, il y a ce que je ressens dans mon cœur.

C'est lui, et lui d'abord, qui éprouve le mal du péché comme aussi la saveur de l'amour véritable. Mais étant donné le lien étroit qui unit le cœur et le corps, il y a aussi une réaction du corps qu'il nous faut savoir écouter : « Je bénis le Seigneur qui me conseille : **Même la nuit mes reins m'avertissent.** » (Ps 15 (16), 7). Autrement dit l'écoute qui produit la lumière salutaire est une écoute globale dans laquelle **toute notre personne écoute toute la personne de l'autre**<sup>12</sup>. Elle peut être légère et détendue dans la mesure où on ne cherche pas à interpréter humainement. Il faut lâcher le « vouloir comprendre » comme le « vouloir convaincre » en songeant que le combat se joue à un autre niveau. Acceptons notre impuissance à comprendre l'autre par nous-mêmes, que ce soit à partir de notre science ou de notre expérience. Ce n'est pas la tête qui doit fonctionner, mais les sens externes et l'intelligence du cœur. Il y a **une alliance entre les yeux et l'oreille du corps d'une part et les yeux et l'oreille du cœur d'autre part**<sup>13</sup>. Dans cette écoute du cœur, notre intelligence raisonneuse reste passive, on ne « réfléchit » pas, mais dans le secret il y a une intense activité de notre intelligence profonde qui est tout éveillée.

Il ne s'agit pas, en effet, de se construire un langage à partir de ce que l'autre dit en cherchant comment nous pourrions le corriger, lui démontrer ceci ou cela. Si nous voulons parler dans le Christ, il nous faut **laisser la lumière divine se faire** sans chercher à élaborer à l'avance notre discours. On perçoit, on capte, on repère des choses, mais on ne s'y arrête pas, on ne les analyse pas, on ne cherche pas à s'en servir pour répondre. On ne les retient pas dans les filets de nos raisonnements, mais on les laisse descendre dans son cœur simplement à l'exemple de Marie<sup>14</sup>. Se mettre à penser de soi-même pendant l'écoute, pour calculer notre réponse,

---

<sup>10</sup> C'est ce qui faisait dire à la petite Thérèse comme maîtresse des novices : « ...heureusement pour mes sœurs, depuis que j'ai pris place dans les bras de Jésus, je suis comme un veilleur observant l'ennemi de la plus haute tourelle d'un château fort. **Rien n'échappe à mes regards ; souvent je suis étonné d'y voir si clair...** » (MsC, 23r<sup>o</sup>).

<sup>11</sup> **Il y a très peu de personnes qui soient simples et vraies.** Chacun joue plus ou moins consciemment son personnage. Pour parvenir à voir au-delà des faux-semblants, il n'y a pas que l'attention à l'expression du visage, du regard, mais une attention aux mots qui sortent de la bouche sans s'arrêter à ce que la personne voudrait nous faire croire, au sens où comme nous l'avons vu : « Le verger où croît l'arbre est jugé à ses fruits, ainsi la parole de l'homme fait connaître ses sentiments » (Si 27, 4.6).

<sup>12</sup> « L'habit d'un homme, son rire, sa démarche révèle ce qu'il est » (cf. Si 19, 30). Ce n'est pas à nous de faire le tri entre ce qui mériterait notre attention et ce qui ne la mériterait pas.

<sup>13</sup> D'où l'importance de la présence physique à l'autre comme le montre bien saint Paul quand il écrit aux Galates : « **Que ne suis-je près de vous en cet instant pour adapter mon langage** (changer de ton), car je ne sais comment m'y prendre avec vous » (Ga 4, 20).

<sup>14</sup> « Quant à Marie, **elle gardait avec soin toutes ces choses**, les accueillant (retenant) dans son cœur » (cf. Lc 2, 19) se laissant ainsi mener par Dieu dans une attitude d'écoute silencieuse : « **Je suis la servante du Seigneur, qu'il me soit fait selon ta parole** » (cf. Lc 1, 38).

signifierait cesser d'écouter. Il faut faire confiance en **ce travail mystérieux d'accouchement d'une parole qui soit le fruit pur de l'écoute**. On écoute avec son corps et son cœur pour pouvoir parler avec le cœur puisque « **la bouche des sages, c'est leur cœur** »<sup>15</sup> (Si 21, 26). On se rend tout présent à la personne, dans l'oubli de tout savoir, dans le silence intérieur, en ayant confiance que la lumière va se faire progressivement en nous selon les desseins de Dieu.

#### 4. Demeurer dans l'écoute du cœur pour trouver quand et comment parler

Il nous faut demeurer ainsi bien docile à l'Esprit de Vérité et **ne dire que « la vérité de notre cœur sans laisser courir notre langue »**<sup>16</sup> (cf. Ps 14 (15), 2-3) c'est-à-dire sans céder à la tentation d'en rajouter pour faire plus beau par rapport à ce qu'il nous est donné de voir. Restons simples et sobres en parole. Néanmoins, il faut comprendre que Dieu peut nous donner de voir des choses sans que nous ayons à les dire, mais pour nous les faire porter simplement. Être vrai ne signifie pas nécessairement dire toute la vérité de notre cœur : « Montrez-vous donc **prudents comme les serpents** et candides comme les colombes » (Mt 10, 16). Toute vérité n'est pas bonne à dire. L'exercice spirituel de l'écoute a pour but non seulement de nous ouvrir à la lumière, mais aussi de nous faire **sentir là où il faut parler et là il faut se taire**. Si nous sommes à la fois à l'écoute de ce que Dieu met dans notre cœur et à l'écoute de l'autre, les mots justes au moment juste viennent spontanément. **Ces deux écoutes vont de pair** : plus je suis en contact avec mon cœur, plus je peux écouter l'autre avec le cœur. Plus j'écoute l'autre avec un réel effort d'attention, plus je peux descendre dans mon cœur. En réalité, si notre cœur est en paix, **ce qui doit sortir demande de lui-même à sortir** : on se sent poussé au plus intime de soi-même à parler sans être mu par une volonté propre, sans être dans le « vouloir parler ».

Plus encore, **l'écoute nous permet de trouver le langage adéquat**, parfaitement ajusté, lumineux. L'« expression spirituelle »<sup>17</sup> nous est donnée « sur le moment » (cf. Mt 10, 19) dans la mesure où nous persévérons jusqu'au bout dans une écoute tout abandonnée c'est-à-dire aussi tout attentive au réel. **L'expression est un lieu de combat** dans la mesure où nous sommes tentés de « parler de nous-mêmes » à partir d'une inspiration divine en nous appropriant celle-ci, en cherchant à la saisir, à la préciser de nous-mêmes avec nos calculs, notre savoir<sup>18</sup> et nos raisonnements<sup>19</sup>. Nous gâchons alors les lumières intérieures que Dieu

---

<sup>15</sup> La parole « inspirée » au sens fort, c'est la parole qui vient directement du cœur. C'est elle qui a la force de transpercer le cœur de l'autre. **Qui parle avec le cœur parle au cœur**. Celui qui reste au niveau affectif peut émouvoir, mais non pas toucher ce sanctuaire intime qu'est le cœur humain.

<sup>16</sup> « **Qui mettra une garde à ma bouche et sur mes lèvres le sceau du discernement** afin que je ne trébuche pas par leur fait et que ma langue ne cause pas ma perte ? » (Pr 22, 27)

<sup>17</sup> « C'est à nous que Dieu l'a révélé par l'Esprit... Et nous en parlons non pas avec des discours enseignés par l'humaine sagesse, mais avec ceux qu'enseigne l'Esprit, **exprimant en termes spirituels** des réalités spirituelles » (1Co 2, 10.13). **Une chose est de voir, autre chose est de pouvoir exprimer** ce que nous voyons dans un langage « spirituel » c'est-à-dire inspiré par l'Esprit. Ce langage doit être à la fois fidèle à la lumière et adapté à l'autre.

<sup>18</sup> Il va de soi qu'au niveau de l'expression, ce que nous avons lu, mémorisé peut nous être utile pour trouver les mots justes, mais à condition de ne pas nous appuyer dessus, de laisser l'Esprit Saint gérer notre mémoire, nous rappeler les « expressions » dont nous avons besoin au moment de parler.

<sup>19</sup> Les choses sont prêtes à sortir quand elles doivent sortir, pas avant. Dieu le veut ainsi pour nous garder dans la confiance et l'abandon. Ne laissons pas notre gros moi impatient intervenir.

nous donne au lieu de les faire fructifier comme des « serviteurs bons et fidèles » (cf. Mt 25, 21). C'est à la fois un manque d'humilité et de patience au sens où **il y a tout un processus de maturation**, plus ou moins long, sur lequel nous n'avons pas prise : la vision se précise progressivement jusqu'à ce qu'elle puisse être parfaitement conceptualisée c'est-à-dire au moment de parler<sup>20</sup>. « **Ne réponds pas avant d'avoir écouté**, n'interviens pas au milieu du discours » (Si 11, 8)<sup>21</sup> car « qui riposte avant d'écouter, c'est pour lui folie et confusion » (Pr 18, 13). Autrement dit, « ne portez pas de jugement prématuré (avant le moment). Laissez venir le Seigneur ; c'est lui qui éclairera les secrets des ténèbres » (1Co 4, 5). La sagesse consiste à garder le silence tant que l'autre parle, le silence des lèvres et de l'esprit : « Il y a un silence qui dénote l'homme sensé » (Si 20, 1). « **Le sage sait se taire jusqu'au bon moment** » (Si 20, 7).

### 5. Ne pas négliger l'exercice de la prudence

Dans la mesure où nous sommes bien à l'écoute de l'autre et de notre propre cœur, il faut faire confiance à ce qui sort sans chercher à maîtriser notre discours<sup>22</sup>, nous nous « laissons mener par l'Esprit Saint » (cf. Ga 5, 16) qui « parle en nous » (cf. Mt 10, 20). **On écoute, on voit et on parle avec l'abandon et la simplicité d'un enfant**. Mais si nous ne sommes pas bien établis dans le silence intérieur et la paix, il nous faut demeurer vigilant par rapport à l'expression de ce que nous percevons intérieurement d'une manière plus ou moins profonde. Il nous faut **exercer la prudence**, non pour élaborer humainement un discours mais pour discerner les paroles à éviter dans le danger où nous sommes de laisser courir notre langue. Le bon sens ne suffit pas à nous faire voir ce qu'il faut dire mais il peut suffire par contre à **nous faire comprendre ce qu'il ne faut pas dire**. La mémoire des erreurs passées et la lumière naturelle de la raison nous servent de garde-fou sans que, pour autant, nous nous appuyons sur notre propre entendement, sagesse et expérience pour parler. Il nous faut donc pour cela savoir aussi **vérifier notre état intérieur**, la qualité de notre écoute, de notre paix. Quand nous sentons que nous ne sommes pas en état d'écouter, n'ayons pas peur de le reconnaître humblement et faisons notre possible pour éviter les conversations ou du moins les abréger le plus possible.

---

<sup>20</sup> Quand nous sommes vraiment sous l'emprise de l'Esprit Saint, la pensée et la parole coïncident au sens où l'on ne pense pas à l'avance à ce que l'on va dire.

<sup>21</sup> À moins évidemment qu'il n'y ait une limite à poser dans le temps ou une autre raison objective pour interrompre la personne.

<sup>22</sup> Comme nous avons vu dans la première partie, si l'œil de notre cœur demeure tourné vers Dieu, notre « corps tout entier lumineux » (Mt 6, 22) : les paroles lumineuses sont « données par surcroît » (cf. Mt 6, 33), elles sortent d'elles-mêmes sans que nous ayons à nous en préoccuper.