

Enseignement n° 7

L'EXERCICE SPIRITUEL DE L'ÉCOUTE

<i>Introduction</i>	47
<i>1. Vivre l'écoute comme un exercice d'abandon et d'humilité</i>	47
<i>2. Vivre l'écoute comme un exercice de patience</i>	48
<i>3. Écouter les avertissements de notre cœur et de notre corps</i>	49
<i>4. Demeurer dans l'écoute du cœur pour trouver quand et comment parler</i>	51
<i>5. Ne pas négliger l'exercice de la prudence</i>	52
<i>Proposition de questions</i>	52

Introduction

Nous avons vu la dernière fois comment nous devons vivre la compassion dans la vérité. Nous allons montrer maintenant l'importance de l'écoute pour que notre parole rejoigne le cœur de l'autre, qu'elle soit au service de l'unique Maître dans l'humilité et l'abandon. Nous commencerons surtout par en montrer l'exigence spirituelle et la fécondité.

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

Écouter, c'est entrer dans le silence, se laisser vider de nos pensées propres pour nous mettre au pas de l'autre, le rejoindre là où il en est. Écouter, c'est **renoncer à mener soi-même le dialogue** pour laisser Dieu le mener. Tout « vouloir dire », « vouloir faire comprendre » trouve 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 la passivité et 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. Par la profondeur de notre abandon, nos paroles sont fortes de la force de la Croix : nous pouvons obtenir pour l'autre la grâce d'écouter Dieu, ce qu'il murmure à son cœur.

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 divine¹. Autrement dit **l'écoute est un exercice d'humilité** qui permet à

¹ « À travers le dialogue, nous faisons en sorte que Dieu soit présent parmi nous ; car **tandis que nous nous ouvrons l'un à l'autre dans le dialogue, nous nous ouvrons également à Dieu** » (Jean-Paul II, *Discours aux membres des religions non chrétiennes*, Madras, 5 février 1986, AAS 78 (1986), p. 767).

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. La fécondité de nos dialogues dépend essentiellement de la qualité de notre écoute². 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). Croyons **en la fécondité spirituelle de l'écoute en elle-même** et acceptons que Dieu puisse nous demander de ne rien dire. Nous éviterons ainsi d'être tendu à vouloir dire à tout prix quelque chose.

2. Vivre l'écoute comme un exercice de patience

Écouter, c'est « accueillir l'autre comme le Christ nous a accueillis » (cf. Rm 15, 7) au-delà de ce qu'il dit. C'est une manière de le porter, de **porter son fardeau** au sens où saint Paul dit : « Portez les fardeaux les uns des autres et accomplissez ainsi la loi du Christ » (Ga 6, 2). Certes il y a des paroles qui sont inspirées par l'amour divin et qui sont lumineuses de la lumière de l'amour. Ces paroles sont esprit et elles sont vie. Elles transmettent une vérité du cœur qui peut rejoindre mon cœur et le nourrir de cette nourriture qu'est la vérité. Mais le plus souvent les paroles sont porteuses des « défauts » comme dit le Siracide, des « saletés » qui demeurent dans le cœur de l'autre le plus souvent à son insu. Elles sont aussi lourdes de son enténébrement au sens où le Siracide dit : « **Qu'y a-t-il de plus lourd que le plomb ? Comment cela s'appelle-t-il ? L'insensé.** Le sable, le sel, la masse de fer sont plus faciles à porter que l'insensé. » (Si 22, 14-15)³. Ainsi quand j'écoute l'autre, je peux être appelé à porter quelque chose de lourd dont l'autre se décharge sur moi sans s'en rendre compte le plus souvent⁴. C'est la différence entre ce que je vis et ce que l'autre vit, qui fait souffrir comme le

² 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).

³ Citant les paroles du Christ : « Celui qui croit en moi... des fleuves d'eau vive jailliront de son cœur » (Jn 7, 38), Benoît XVI s'est exprimé ainsi : « Nous connaissons tous de telles personnes, qui nous laissent en quelque sorte rafraîchis et renouvelés ; des personnes qui sont comme une source vive d'eau pure. Nous ne devons pas nécessairement penser à des personnes remarquables comme Augustin, François d'Assise, Thérèse d'Avila, Mère Teresa de Calcutta, etc., par lesquelles des fleuves d'eau vive sont vraiment entrées dans l'histoire. Dieu merci, ces personnes qui sont une source, nous les trouvons aussi continuellement dans notre vie quotidienne. Certes, nous rencontrons aussi le contraire : des personnes dont émane une atmosphère semblable à celle provenant d'un étang où l'eau stagne ou qui est même empoisonnée. Demandons au Seigneur, qui nous a donné la grâce du Baptême, de pouvoir être toujours des sources d'eau pure, fraîche, jaillissant de la source de sa vérité et de son amour ! » (Homélie de la veillée pascale, le 11 avril 2009, O.R.L.F. N. 14)

⁴ Sa parole est lourde de tout ce qu'il porte en lui : « **Dans le crible que l'on secoue il reste des saletés, de même les défauts de l'homme dans ses discours.** Le four éprouve les vases du potier, l'épreuve de l'homme est dans sa conversation. Le verger où croît l'arbre est jugé à ses fruits, ainsi **la parole d'un homme fait connaître ses sentiments.** Ne loue personne avant qu'il n'ait parlé, car c'est

montre l'Écriture à propos de Lot qui, « habitant au milieu des hommes de Sodome et de Gomorrhe, torturait jour après jour son âme de juste à cause des œuvres iniques qu'il voyait et entendait » (2P 2, 8). Autrement dit, plus on est proche de Dieu, plus on ressent ce qui en l'autre est contraire à la sagesse et à l'amour divin.

Si l'on accepte de **vivre cette « torture » de l'âme d'une manière libre et conscience** au lieu de réagir par la colère, on entre dans **une patience qui donne à notre écoute une vertu rédemptrice** au sens où cette patience assume et consume le mal du péché⁵. Elle a un pouvoir purificateur. Elle est libératrice pour l'autre. Elle lui ouvre la porte de la conversion. Elle aide ainsi la lumière à se faire dans son cœur. Elle peut aussi lui communiquer la force de s'abandonner à Dieu des situations douloureuses, trop lourdes humainement pour lui. C'est ainsi que **la qualité de notre écoute est plus décisive que ce que nous pouvons dire**. Elle peut aller, en effet, jusqu'à la racine du mal. Elle relève plus d'un exercice spirituel que d'un exercice intellectuel. Essayons de préciser à partir de là la manière dont nous devons écouter.

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 »**⁶ (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 »⁷ (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 souffrances et ses combats secrets et le rejoindre ainsi là où il en est vraiment⁸ au-delà des

là qu'est la pierre de touche. » (Si 27, 4-7). **Ce que nous disons est essentiellement le fruit de ce que nous sommes** et la qualité de notre être dépend elle-même radicalement de ce que nous portons au fond de notre cœur. **Ma parole est porteuse de ce que je vis intérieurement**. Même si je parle d'une manière hypocrite, l'esprit qui m'anime passe à travers ce que je dis.

⁵ On peut se rappeler ici la réponse de Benoît XVI à des questions touchant à divers problèmes pastoraux apparaissant humainement insolubles : « Le pape n'est pas un oracle, il est infaillible dans des situations très rares, comme nous le savons. Je partage donc avec vous ces questions. Je souffre moi aussi. Mais tous ensemble nous voulons, d'une part, souffrir sur ces problèmes et également, tout en souffrant, transformer les problèmes ; car **la souffrance est précisément la voie de la transformation et sans souffrance on ne transforme rien** » (Discours au clergé du diocèse d'Aoste, le 25.07.2005, O.R.L.F. N. 31).

⁶ 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).

⁷ Nous tombons dans ce piège à chaque fois que nous restons au niveau mental en laissant notre mémoire et notre imagination interpréter les choses.

⁸ 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

apparences qu'il présente⁹. 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**¹⁰. 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**¹¹. 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 Marie¹². Se mettre à penser de soi-même pendant l'écoute, pour calculer notre réponse, 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

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^o).

⁹ **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).

¹⁰ « 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.

¹¹ 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).

¹² « 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).

pouvoir parler avec le cœur puisque « **la bouche des sages, c'est leur cœur** »¹³ (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 »**¹⁴ (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**. En réalité, quand nous écoutons dans le Christ, le cœur 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 »¹⁵ 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 savoir¹⁶ et nos raisonnements¹⁷. Nous gâchons alors les lumières intérieures que Dieu 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 parler¹⁸. « **Ne réponds pas avant d'avoir écouté**, n'interviens pas au

¹³ 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.

¹⁴ « **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)

¹⁵ « 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.

¹⁶ 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.

¹⁷ 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.

¹⁸ 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.

milieu du discours » (Si 11, 8) 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 discours¹⁹, 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.

XXXXXX

Proposition de questions

Pour vous permettre de méditer plus facilement cet enseignement, nous vous proposons ces quelques questions :

- Quelle expérience ai-je de cette écoute ?
- Qu'est ce qui m'y aide ?
- Qu'est ce qui m'en empêche ?
- Quel pas puis-je faire aujourd'hui dans le sens de cette écoute spirituelle ?

¹⁹ 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.