

6. Une pratique pour s'entraîner à l'écoute profonde

Descriptif

L'écoute profonde se pratique en binôme, en écoutant « l'autre » évoquer une situation difficile.

Exercice

- Vous vous disposez en binôme. Ensuite l'un de vous deux raconte à l'autre une situation difficile. Les deux restent en pleine présence. L'un parle, l'autre écoute, en écoute profonde, altruiste, bienveillante, sans jugement, et sans rien dire, sans commentaire.
.....
- Puis vous échangez les rôles.
.....
- Enfin, vous échangez sur ce qui a été vécu dans l'exercice. Vous exprimez chacun à votre tour ce que vous avez ressenti dans la situation d'écoute et de parole.

Remarque : Cet exercice permet de sentir l'importance de l'écoute profonde et la difficulté à la pratiquer complètement. Écouter soulève émotions et pensées. Notre écoute est souvent colorée par notre vécu et il est difficile, dans la situation, d'écouter profondément ce qu'on nous dit. Nous sommes partagés : une partie de nous est coupée de l'autre et n'est pas totalement présente. Tout le travail sur les émotions et leur accueil inconditionnel, prend, à ce moment, son sens et son importance.