

# L'écoute véritable

par le Sakyong Mipham Rinpoché

On dit que lorsque le Bouddha enseigna pour la première fois, deux gazelles s'approchèrent, s'agenouillèrent et dressèrent les oreilles. Elles symbolisent l'acte d'écouter, une façon sublime d'être là dans le moment présent. Leurs oreilles dressées représentent une attention ardente. Leurs corps agenouillés sont synonymes de détente et de respect. L'état réceptif de l'écoute est une façon d'apprendre, une façon d'acquérir de la sagesse et de l'intuition. C'est de la méditation auditive.

Écouter véritablement est un talent qui se cultive. Ce n'est pas toujours facile. En ces temps d'expertise technologique et d'indisponibilité émotionnelle, on parle souvent bien plus qu'on n'écoute. Lorsqu'on adresse la parole à quelqu'un, très souvent on n'engage pas une vraie conversation mais plutôt un échange rhétorique. Pour qu'il y ait un vrai dialogue, parler et écouter doivent jouer un rôle également actif. Dans une conversation, l'échange verbal est une danse et un jeu entre deux esprits humains qui s'interconnectent, ce qui crée une harmonie naturelle. C'est pourquoi avoir une bonne conversation est un art qui profite aussi bien à soi-même qu'aux autres.

Dans l'art de la conversation, les deux interlocuteurs sont des partenaires égaux. Lorsqu'on parle, on est plus actif ; lorsqu'on écoute, on est plus réceptif. Une conversation où quelqu'un parle mais où personne n'écoute crée un désaccord, aussi bien dans la conversation que dans la relation. Par conséquent, pour qu'une conversation soit saine et productive et qu'elle se développe, les deux participants doivent écouter à tour de rôle.

Très souvent, la raison pour laquelle on souhaite avoir une conversation est qu'on a juste besoin de quelqu'un pour entendre ce qu'on a à dire. Pourtant, dans ce monde agité et débordant d'activités, où nous sommes constamment encouragés à penser d'abord à notre propre confort et à assouvir nos désirs personnels, il peut être difficile de trouver quelqu'un qui nous écoute, car l'acte d'écouter implique qu'on oriente son esprit vers une autre personne. Cela nécessite d'être moins exclusivement préoccupé de soi-même. Malheureusement, notre culture moderne risque de créer un cycle où personne n'écoute, alors que par ailleurs la tendance est à se complaire dans l'expression de soi. On veut parler, plutôt qu'écouter. En conséquence, tout le monde est pressé de s'exprimer, alors que personne n'est à l'écoute.

En fait, on vit une époque où on paye souvent des gens pour le service de nous écouter. Coaches et thérapeutes sont formés à l'art d'écouter ; ils nous offrent un espace où nous sommes tout simplement autorisés à nous exprimer. S'asseoir en silence et écouter est une expression de force. Leur écoute permet à notre stress, notre peur, nos soucis et nos angoisses de se révéler et de se libérer. De façon similaire, en apprenant à écouter dans la conversation de tous les jours, nous pouvons digérer, contempler et partager les pensées de quelqu'un d'autre, et ainsi comprendre son état émotionnel et y répondre.

Comme pour n'importe quelle autre activité, il est utile d'acquérir une pratique de l'écoute. La meilleure façon d'écouter est d'apprendre à tenir sa place. Le contrôle du pouvoir dans l'échange est remis à l'interlocuteur, qui parle à ce moment-là et détermine la tonalité et l'énergie de la conversation. Si on a un sentiment d'insécurité dans le rôle d'auditeur, on peut se sentir intimidé, voire anxieux, et se mettre à interrompre la conversation compulsivement ou par inadvertance, pour reprendre le contrôle. Tenir sa place nécessite donc de l'engagement et de la confiance en soi. Cela révèle également sans ambiguïté notre discipline, en particulier dans le domaine du contrôle de la parole, et surtout dans une conversation à bâtons rompus où il s'agit d'échanger des mots et des idées comme dans un match de

ping-pong verbal. Quand c'est notre tour d'écouter, c'est indiscutablement à l'autre de servir la balle. Par conséquent et ironiquement, il faut souvent davantage de sang-froid et de confiance en soi pour écouter que pour parler. Un bon auditeur ne se sent pas menacé parce qu'un autre a pris les rênes du pouvoir.

Si on est incapable d'écouter, un certain nombre de choses vont se passer. La première est liée au temps : on se trouve incapable d'être dans l'instant présent, car écouter exige qu'on soit présent sur-le-champ. Écouter est donc clairement une pratique de l'attention. Il s'agit de s'engager pleinement, d'avoir une bonne attention. Outre la nécessité d'être présent, écouter nécessite qu'on soit disponible pour ressentir et s'intéresser à ce qui se passe. L'oreille elle-même est conçue pour déchiffrer les sons, qui communiquent ce que l'on ressent, alors que l'oreille interne est responsable de l'équilibre. Écouter nous aide à trouver un juste équilibre dans nos rapports avec les autres.

Cependant, quand on ne se soucie pas des autres et que l'on est inattentif – et par conséquent incapable d'entendre – alors l'esprit est fixé sur soi-même. On se soucie alors davantage de ses propres pensées que de ce que l'autre est en train de dire. On laisse les souvenirs d'expériences passées ou les fantasmes d'anticipation du futur interférer avec l'acte d'écouter qui, lui, se déroule dans le présent. Cela peut arriver de façon très anodine : on interroge par exemple une amie sur la nourriture servie dans un nouveau restaurant. Elle répond qu'elle est bonne, et ajoute en passant qu'elle aime bien l'aquarium qui est dans l'entrée. On se souvient alors des poissons qu'on a vus à l'occasion d'une plongée sous-marine pendant les vacances et on cesse de prêter attention à ce que raconte notre amie ; le temps qu'on revienne à ce qu'elle est en train de dire, elle est déjà arrivée à la description du dessert.

Lorsqu'on n'est pas capable d'écouter, on perd le contact avec les autres. À un moindre degré, rêvasser pendant que quelqu'un nous parle est une forme subtile d'impolitesse. De même, si on écoute d'une oreille pendant une conversation tout en ressassant de vieux souvenirs, être blasé est la tendance qui s'installe petit à petit. Le moment présent et les autres gens, tout ça n'a plus d'intérêt, et on est donc moins disponible pour de nouveaux stimuli. En perdant le contact avec l'inter-connectivité humaine, on oublie qu'une conversation n'est pas simplement le déroulement d'un dialogue, mais consiste aussi à se soucier de l'autre et à apprécier l'interaction humaine.

C'est pourquoi, en engageant une conversation, on devrait d'abord placer son attention sur notre interlocuteur, en s'assurant que les facultés de notre oreille sont bien focalisées sur sa parole. Cette concentration doit être spécifique, et non générale comme quand on est simultanément occupé à entendre la musique, d'autres conversations, les oiseaux qui chantent et les chiens qui aboient.

Ensuite, pour que cette concentration se produise, il faut se détendre. Souvent, lorsqu'on n'écoute pas bien, le corps est tendu. Cette tension est liée à l'agression. Il y a quelque chose chez l'autre qui nous empêche d'écouter véritablement. C'est peut-être qu'on ne lui fait pas totalement confiance ; on n'est donc pas prêt à être réceptif. Ou encore que l'on ne respecte pas la personne ; on n'est donc pas prêt à se soumettre. Pour lever ce blocage, on peut inspirer ou expirer, s'asseoir ou se lever, décroiser les bras ou les jambes, ou aller toucher et ressentir le point de tension dans notre corps. Une fois qu'on aura rétabli le contact avec son corps grâce à la posture ou au souffle, on se sentira peut-être assez détendu pour écouter et entendre.

Des moments même très brefs de conversation authentique peuvent insuffler de l'énergie à notre vie entière. Ils peuvent nous aider à toucher les aspects émotionnels profonds et centraux, qui font de nous des êtres réellement humains. Ils peuvent nous aider à ne pas nous sentir isolés ou introvertis. L'art de la conversation ne se résume pas, heureusement, à notre habileté à manier les mots, mais dépend aussi de notre sensibilité et de notre ouverture en tant qu'auditeur. En fin de compte, écouter est le prix à payer si on veut être entendu.

L'écoute véritable, tout comme l'art de la conversation, est un talent qui se cultive. Ce n'est pas toujours facile. On doit dépasser son propre sentiment d'insécurité et son égoïsme, ce qui nécessite confiance et détente. On doit se préoccuper des autres, ce qui exige de la maturité. Certaines histoires ou certains échanges sont douloureux ou troublants ; écouter exige donc aussi du courage. Certaines conversations peuvent être ennuyeuses, laborieuses et irritantes ; il faut donc de la patience et de la compassion. Ainsi, les nobles qualités d'un bon auditeur peuvent pallier aux nombreux défauts de quelqu'un qui ne serait pas bon orateur. Et, même si écouter est un acte réceptif, c'est aussi un effort dont la dynamique permet à tous de grandir.

True Listening  
© Mipham J. Mukpo, 2013

Les Traductions Manjushri, France, septembre 2015  
[www.manjushri.shambhala.fr](http://www.manjushri.shambhala.fr)