

ECOUTE

Quand je te demande de m'écouter et que tu commences à me donner des conseils, tu ne fais pas ce que je t'ai demandé.

Quand je te demande de m'écouter et que tu me dis que je ne devrais pas sentir ce que je sens, tu piétines mes sentiments.

Quand je te demande de m'écouter et que tu crois devoir agir à ma place pour solutionner le problème, tu me diminues.

Écoute ! Tout ce que je te demande, c'est d'écouter, pas de faire ou de parler, juste d'écouter.

Quand tu fais quelque chose pour moi que je peux et dois faire par moi-même, tu participes à ma peur et mon sentiment de fragilité.

Je peux faire moi-même et je ne suis pas sans ressources, peut être découragé(e) mais pas sans ressources.

Mais quand tu acceptes que je sente ce que je sens, aussi irrationnel que cela paraisse, alors je peux me mettre au travail et voir ce qui se cache derrière ces émotions.

Et quand ça devient clair, la réponse est évidente et je n'ai pas besoin de conseil.

Les émotions, les sentiments irrationnels ont un sens quand nous comprenons ce qui se cache derrière.

C'est sans doute pour cela que la prière est efficace pour certaines personnes.

Dieu (ou l'Univers, ou la Vie) est silencieux (se). Il ou Elle ne donne pas de conseils, n'essaie pas d'arranger les choses pour l'intéressé.

S'il te plait, écoute et entends-moi. Et si tu souhaites parler, attends juste une minute et je t'écouterai à mon tour.

Texte de Ralph Roughton

Traduction de G. Lefebvre Decaudon