

Je vous présente ce texte sur lequel je m'appuie afin de vous garantir une écoute attentive. Peux-tu simplement écouter...

Quand je te demande de m'écouter et que tu commences à me donner des conseils, tu n'as pas fait ce que je te demandais.

Quand je te demande de m'écouter et que tu commences à me dire pourquoi je ne devrais pas ressentir cela, tu bafoues mes sentiments.

Quand je te demande de m'écouter et que tu sens que tu dois faire quelque chose pour résoudre mon problème, tu m'as fait défaut, aussi étrange que cela puisse paraître.

Ecoute, tout ce que je te demande, c'est que tu m'écoutes. Non que tu parles ou que tu fasses quelque chose, je te demande uniquement de m'écouter.

Les conseils sont bon marché, pour 5 francs j'aurai dans le même journal le courrier du coeur et l'horoscope.

Je peux agir par moi-même, je ne suis pas impuissant, peut-être un peu découragé ou hésitant mais non impotent.

Quand tu fais quelque chose pour moi, que je peux et ai besoin de faire moi-même, tu contribues à ma peur, tu accentues mon inadéquation.

Mais quand tu acceptes comme un simple fait que je ressens ce que je ressens (peu en importe la rationalité), je peux arrêter de te convaincre et je peux essayer de commencer à comprendre ce qu'il y a derrière ces sentiments irrationnels. Lorsque c'est clair, les réponses deviennent évidentes et je n'ai pas besoin de conseils.

Les sentiments irrationnels deviennent intelligibles quand nous comprenons ce qu'il y a derrière.

Peut-être est-ce pour cela que la prière marche, parfois, pour quelques personnes, car Dieu est muet. Il ou elle ne donne pas de conseils. Il ou elle n'essaie pas d'arranger les choses. Ils écoutent simplement et te laissent résoudre le problème par toi-même.

Alors, s'il de plaît, écoute et entends-moi.

Et si tu veux parler, attends juste un instant et je t'écouterai.

Auteur anonyme

Extrait du "Shanti Project", Manuel Formation 1980

*Peux-tu simplement écouter...*

Quand je te demande de m'écouter et que tu commences à me donner des conseils, tu n'as pas fait ce que je te demandais.

Quand je te demande de m'écouter et que tu commences à me dire pourquoi je ne devrais pas ressentir cela, tu bafoues mes sentiments.

Quand je te demande de m'écouter et que tu sens que tu dois faire quelque chose pour résoudre mon problème, tu m'as fait défaut, aussi étrange que cela puisse

paraître.

Ecoute, tout ce que je te demande, c'est que tu m'écoutes. Non que tu parles ou que tu fasses

quelque chose, je te demande uniquement de m'écouter.

Les conseils sont bon marché, pour 5 francs j'aurai dans le même journal le courrier du coeur et l'horoscope.

Je peux agir par moi-même, je ne suis pas impuissant, peut-être un peu découragé ou hésitant mais non impotent.

Quand tu fais quelque chose pour moi, que je peux et ai besoin de faire moi même, tu contribues à ma peur, tu accentues mon inadéquation.

Mais quand tu acceptes comme un simple fait que je ressens ce que je ressens (peu en importe la rationalité), je peux arrêter de te convaincre et je peux essayer de

commencer à comprendre ce qu'il y a derrière ces sentiments irrationnels. Lorsque c'est clair, les réponses deviennent évidentes et je n'ai pas besoin de conseils.

Les sentiments irrationnels deviennent intelligibles quand nous comprenons ce qu'il y a derrière.

Peut-être est-ce pour cela que la prière marche, parfois, pour quelques personnes, car Dieu est muet. Il ou elle ne donne pas de conseils. Il ou elle

n'essaie pas d'arranger les choses. Ils écoutent simplement et te laissent résoudre le problème par toi-même.

Alors, s'il de plaît, écoute et entends-moi.

Et si tu veux parler, attends juste un instant et je t'écouterai.

Auteur anonyme

Extrait du "Shanti Project", Manuel Formation 1980