

Une écoute du cœur

Dr Phil Hans F. Bürki

L'oreille humaine est capable d'entendre le rebondissement d'une goutte d'eau sur un lac. Il en résulte une résonance d'ondes de surface et d'ondes sonores ; on pourrait aussi dire qu'il en résulte un accord harmonique. Par contre, des flocons de neige tombant puis flottant sur l'eau sont si légers et feutrés qu'on n'entend rien, bien qu'il en résulte aussi une résonance que certains animaux peuvent entendre.

Lorsque mon oreille entend une voix humaine parler, il se forme aussi une résonance. Il n'y a toutefois pas que des ondes sonores qui se donnent à entendre, mais aussi des sortes d'« ondes de sens ». Les mots transportent des significations de la bouche à l'oreille. Il est si habituel de parler et d'entendre qu'on ne se rend même plus compte de ce qui est si étonnant dans ce processus.



Lorsque on s'exerce à s'exprimer et à écouter attentivement, on découvre aussi la force de résonance du cœur, qui donne à la vie son ton, sa couleur, et sa vibration. On peut décliner la phrase de Saint-Exupéry « on ne voit bien qu'avec le cœur » sous la forme suivante : « on n'entend bien qu'avec le cœur ».

ce qui a été dit qui se forme en image en moi pendant que je ne fais « que » d'écouter).

Une phrase de résonance se reconnaît à ses effets ; ils sont féconds dans la mesure où je renonce à vouloir influencer son jaillissement ou ses conséquences. Son énoncé est sobre, la plupart du temps court, quoique ample, il ne parle pas seulement au vis-à-vis, mais aussi à moi-même, (souvent à mon grand étonnement), il est incisif et pourtant ouvert sans limite. On reconnaît ces caractéristiques-là dans la phrase de résonance de Manfred Hausmann : « Là où il n'y a plus de sens, abonde le sens. Là où il n'y a plus de chemin, commence le chemin. »

Ce type d'écoute et de résonance s'exerce en tâtonnant et s'acquiert petit à petit par l'exercice.



La méditation de récits bibliques s'exerce dans la même attitude. La structure suivante peut être une aide, p.ex. pour un groupe :

- D'abord se recueillir et établir le calme en soi comme préparation à l'écoute d'un court récit. Ensuite quelqu'un lit avec soin deux ou trois fois le récit (sans aucune introduction), sans accentuation ni intention particulière.

- Puis on garde 10 minutes de silence, pour laisser vibrer le récit à l'intérieur de soi, si possible sans intervenir avec des réflexions, des interprétations ou des intentions. Ce qui compte maintenant, ce n'est pas ce que je pense savoir sur le texte, mais plutôt ce que

Entraînement à l'écoute du cœur

Lorsque j'écoute attentivement quelqu'un parler, une *phrase de résonance* c.à.d. un assemblage significatif de mots se forment d'eux-mêmes en moi. Quand j'écoute quelqu'un en étant détendu et présent à lui, je ne cherche pas à me faire une opinion sur lui, je ne cherche pas à m'imaginer ce qui lui manque ou ce dont il a besoin, je ne prépare pas non plus des phrases que je pourrais ensuite lui donner sous la forme de propositions ou de conseils, d'exhortations, consolations ou commentaires. Je fais ce qui est le plus difficile à faire : j'écoute simplement (!), je suis « tout ouïe ». Je suis attentif à cette personne et je suis en même temps attentif à moi-même. Je lui prête mon oreille, j'écoute avec lui comme avec un casque stéréo. Je l'écoute parler en moi. C'est ici que je serai tenté de bifurquer, c.à.d. que dans mon effort de « me tourner vers » lui, je serai tenté de chercher à le « contourner ». Ou bien je ne donnerai que les signes extérieurs d'une bonne écoute en hochant la tête, en donnant des coups d'œil entendus, en fermant les yeux ou joignant les mains.

Lorsque j'écoute réellement cette personne et que je porte à nouveau mon attention à elle chaque fois que je m'en suis écarté, alors s'ouvre tranquillement un espace de résonance en moi et entre nous, un espace dans lequel peut se former la phrase de résonance. Et quand mon vis-à-vis a fini de parler, la phrase de résonance est prête. Elle s'est déposée aussi doucement qu'un flocon de neige sur une eau tranquille, elle est en quelque sorte sur la pointe de ma langue, prête à s'exprimer. Pourtant j'hésite, je résiste, car les paroles qui se sont formées semblent si simples, si déconnectées de ce qui vient d'être entendu, si ordinaires ou inadaptées, que j'aurais honte de les exprimer. Mais si je le fais quand même, je serai souvent surpris : la phrase se révèle si adéquate, touche si bien le centre, que plusieurs pistes vont s'ouvrir à partir de là ; des pistes que nous pourrions voir et explorer dans le partage qui suivra. (Au lieu d'une phrase, il peut aussi surgir une image. Ce n'est alors pas moi qui cherche activement à me faire une image de ce que j'entends, mais c'est

j'expérimente avec lui, ce qui m'arrive avec lui, ce qui se passe en moi. Pour rester en contact avec lui, je peux simplement le redire intérieurement, le ruminer et me laisser rencontrer par lui.

- Puis j'écris pendant 10 minutes environ ce qui monte en moi, en réponse au texte. Je ne cherche pas (encore) à interpréter ce que j'ai expérimenté. C'est comme la première mise par écrit rudimentaire d'un rêve tout récent. Dans la méditation silencieuse, des couches profondes de mon être intérieur ont été touchées. Je n'ai peut-être qu'un début de phrase qui monte en moi. Je le note et je laisse couler en quelque sorte ce qui se donne. Pensée, sentiment, image...j'accueille ce qui vient sans censurer.

- Après cela, le grand groupe des méditants peut être divisé en cercles de 3 à 4 personnes. A tour de rôle chacun lit ce qu'il a écrit (uniquement), sans introductions, ni suppléments. Après chacune des lectures, pendant quelques instants de silence, chacun des écoutants écrit une phrase de résonance. Puis chacune des 3 ou 4 personnes lit sa phrase, (à nouveau sans adjonctions). J'écoute, laisse résonner et note les paroles qui ont vibré en moi.

Durant une telle heure de méditation, tout est orienté vers l'écoute. Les « phrases de résonance » (qu'on peut aussi appeler « phrases du cœur ») qui surgissent alors vont parler d'elles-mêmes en rapport avec le texte de méditation.

Evidemment il y a toujours la liberté de ne pas lire certaines phrase que l'un ou l'autre a écrite, et la liberté de dire : « je n'ai pas de phrase de résonance prête ».

La méditation, c'est un exercice d'écoute. Les phrases de résonance sont des fruits de l'écoute du cœur.

Traduction : Jean-Claude Schwab, Saint-Blaise 2002

Adaptation Thérèse Schwab août 2007