

Quand je te demande de m'écouter !

Quand je te demande de m'écouter et que tu commences à me donner des conseils, je ne me sens pas entendu.

Quand je te demande de m'écouter et que tu me poses des questions, quand tu argumentes, quand tu tentes de m'expliquer ce que je ressens ou ne devrais pas ressentir, je me sens agressé.

Quand je te demande de m'écouter et que tu t'empares de ce que je dis pour tenter de résoudre ce que tu crois être mon problème, aussi étrange que cela puisse paraître, je me sens parfois plus en perte.

Si tu fais pour moi, tu contribues à ma peur, tu accentues mon inadéquation et peut-être renforces-tu ma dépendance.

Quand je te demande ton écoute, je te demande d'être là, au présent, dans cet instant si fragile où je me cherche dans une parole parfois maladroite, inquiétante, injuste ou chaotique. J'ai besoin de ton oreille, de ta tolérance, de ta patience pour me dire au plus difficile comme au plus léger.

Oui, simplement m'écouter... sans excusation, ni accusation, sans dépossession de ma parole, sans tentative d'appropriation de ce que je te dis.

Écoute, écoute-moi quelquefois !

Tout ce que je te demande, c'est de m'écouter. Au plus proche de moi. Simplement accueillir ce que je tente de te dire, ce que j'essaie de me dire, car c'est cela le plus difficile.

Ne m'interromps pas dans mon murmure, n'aies pas peur de mes tâtonnements et de mes imprécations. Mes contradictions comme mes accusations, aussi injustes soient-elles, sont importantes pour moi.

Je ne me sers pas de toi, mais c'est vrai, j'ai besoin de toi à ce moment-là.

Par ton écoute, je tente de dire ma différence, j'essaie de me faire entendre surtout de moi-même. J'accède ainsi à une parole propre, à une parole mienne, celle dont j'ai été longtemps dépossédé.

Oh non ! Je n'ai pas besoin de conseils ou de réassurances dans ces moments-là ! Je peux agir par moi-même et aussi me tromper. Je ne suis pas impuissant, parfois démuni, découragé, hésitant, pas toujours impotent.

Si tu veux faire pour moi, tu contribues à ma peur, tu accentues mon inadéquation et peut-être renforces-tu ma dépendance.

Quand je me sens écouté, je peux enfin m'entendre.

Quand je me sens écouté, je peux entrer en reliance. Établir des ponts, des passerelles, certes, incertains et fragiles entre mon histoire et mes histoires, mais j'avance.

Je peux relier des événements, articuler entre elles des situations, donner du sens à des rencontres ou simplement accepter mes émotions. Dans la trame de mes interrogations, tisser ainsi l'écoute de ma vie.

Oui, ton écoute peut être passionnante.

S'il te plaît, écoute-moi et entends-moi.

Et, si tu veux parler à ton tour, attends juste un instant, que je puisse terminer et je t'écouterai à mon tour, mieux, surtout si je me suis senti entendu.

Jacques Salomé