



Topo #4 : Écouter Dieu

Bonjour,

Jusqu'ici, nous avons porté une attention particulière à des **attitudes qui nous disposent à entrer en relation avec Dieu** : nous avons choisi de prendre du temps pour le Seigneur, nous avons posé des actes concrets pour **l'accueillir davantage**, nous nous sommes risqués à lui **formuler notre demande** pour ce temps-ci. Aujourd'hui est venu le temps de **nous mettre à son écoute**.

Pas facile, me direz-vous ! Car **Dieu n'est pas très bavard** ! Et pourtant, le Christ n'est-il pas le Verbe, la Parole faite chair ? Il ne cesse de nous parler ! Comment, alors, **ouvrir nos oreilles ou mieux, les éduquer pour qu'elles saisissent ce que le Seigneur cherche à nous communiquer ?**

Cela peut paraître paradoxal, mais **saint Ignace nous donne une piste intéressante dans les Exercices Spirituels** : lorsque nous désirons écouter le Seigneur à travers l'évangile, il ne suffit pas d'ouvrir nos oreilles. Il faut aussi **utiliser les autres sens et l'imagination**. **L'écoute est plus large que le seul exercice de notre ouïe !**

Voici ce que nous propose Ignace : lorsque l'on commence à contempler une scène d'évangile, sitôt après la prière préparatoire, il faut faire, nous dit-il, une « **composition de lieu** » : « voir avec la vue de l'imagination » le lieu qui sera le cadre de la scène que je vais contempler. Et ensuite, il faut utiliser nos sens : **la vue, pour regarder les personnages, l'ouïe, pour entendre ce qu'ils disent, la vue à nouveau pour voir ce qu'ils font**.

Pourquoi cela ?

A chaque étape, je suis invité à réfléchir à partir de ce que j'ai perçu et à en tirer profit : une fois que j'ai pris ma place près des personnages, les ai contemplés, suivis, que s'est-il passé ? Quels sont **les sentiments, les mouvements** – Ignace appellera cela les « **motions** » - **qui ont agité mon cœur** ? La surprise, l'étonnement, la colère, la joie, l'exultation ?

Plus que sur moi-même, **c'est sur le Christ que je cherche à poser mon regard** : c'est sa manière d'être, ses paroles et ses actions qui me surprennent et m'enseignent. Le contempler, l'écouter, c'est **me laisser peu à peu façonner par une manière d'être qui**

n'est pas la mienne. Et voici que le Christ attache une béatitude à cette attitude : « **Heureux, nous dit-il, ceux qui écoutent la parole de Dieu et la gardent !** » (Lc 11,28)

Pour faire l'expérience de cette écoute, nous vous proposons de découvrir une **interview** parlant de l'écoute; et d'approfondir avec une **méditation biblique**, un **exercice pratique**, et des pistes pour **relire** la journée

Avec tous les autres retraitants qui comme nous se mettent en chemin, entrons dans le bonheur que Lui-même nous offre !

Bible #4 : Écouter avec une parabole de Jésus

Accueillir Dieu dans ma prière

Avec les mots qui viennent à mon cœur, *j'accueille la présence de Dieu auprès de moi.*

Il est là et me regarde avec *le regard d'un père qui m'aime tel que je suis.* Avec mes talents et mes travers, mes joies et mes peines, mes forces et mes faiblesses. C'est moi tout entier qu'il aime, comme je n'ai jamais été aimé... Je prends un instant pour accueillir ce regard.

'Que tout ce que je suis, sois dirigé vers toi Seigneur. Je T'accueille avec mon histoire, mon être, ainsi que mes désirs ; Je T'accueille avec mon passé, mon présent et mon futur.'

Demander à Dieu

Au début de ce temps de prière, *je demande à Dieu d'écouter avec tout ce que je suis, de savoir discerner entre les paroles qui me font grandir et celles qui m'enferment.*

Pour entrer davantage dans ce dialogue, je ferme les yeux et imagine la scène : dans quel cadre se situe-t-elle ? Qui sont les personnages ? Quelles sont leurs attitudes ? Leurs regards ? Je laisse venir les bruits, les sons, les jeux de lumière, le ton des voix...

Moi, je suis le bon pasteur, le vrai berger, qui donne sa vie pour ses brebis. Le berger mercenaire n'est pas le pasteur, les brebis ne sont pas à lui : s'il voit venir le loup, il abandonne les brebis et s'enfuit ; le loup s'en empare et les disperse. Ce berger n'est qu'un mercenaire, et les brebis ne comptent pas vraiment pour lui. Moi, je suis le bon pasteur ; je connais mes brebis, et mes brebis me connaissent, comme le Père me connaît, et que je connais le Père ; et je donne ma vie pour mes brebis. J'ai encore d'autres brebis, qui ne sont pas de cet enclos : celles-là aussi, il faut que je les conduise. Elles écouteront ma voix : il y aura un seul troupeau et un seul pasteur.

Voici pourquoi le Père m'aime : parce que je donne ma vie, pour la recevoir de nouveau. Nul ne peut me l'enlever : je la donne de moi-même. J'ai le pouvoir de la donner, j'ai aussi le pouvoir de la recevoir de nouveau : voilà le commandement que j'ai reçu de mon Père. »

Les paroles

Entendre comment sont qualifiées les relations entre les bergers et les brebis, écouter la différence. Entendre aussi comment Jésus parle de "ses" brebis, et comment il parle de son Père, écouter la différence.

Entendre comment Jésus se soucie des autres, de ceux qui sont ailleurs.

Et finalement, écouter comment Jésus désire entrer en dialogue avec moi, comment reconnaître sa voix quand il me parle.

Les actions

Le vrai berger donne sa vie pour ses brebis.

Jésus ne fait qu'une chose dans cet extrait, et il le dit cinq fois, donner sa vie. Me croire destinataire de cette action.

Je parle à Dieu ou à Jésus comme **un ami parle à un ami**, mais aussi comme **un serviteur parle à son maître**. Je lui partage ce qui est venu dans la prière, avec une grande confiance, mais aussi un grand respect.

Écrit spirituel #4 : Écouter avec une interview

Les grands textes ne viennent pas toujours de ceux qu'on attend... Laissons-nous enseigner par les musiciens sur ce qu'est l'écoute réelle... Et pourquoi pas **Georges Brassens** ?...

Dans un premier temps

Entrez dans ce texte, en prenant soin de bien...

- **préparer** votre prière - **accueillir** Dieu - **demander** une grâce à Dieu.

Puis... lire 2 fois l'entretien suivant entre **Georges BRASSENS** et le journaliste **André SEVE** en 1975. (imaginer la scène etc.)

Georges BRASSENS : Tu sais, à force de réciter des poèmes en classe, et d'écouter des chansons, on voit à peu près comment ça se fabrique.

André SEVE : Mais tu as travaillé la versification ?

Georges BRASSENS : La plupart de ceux qui écrivent des chansons n'ont pas étudié la versification. On est fait pour écrire des chansons ou on n'est pas fait pour ça. Si on est fait pour ça, on n'a pas tellement besoin d'apprendre des règles.

André SEVE : Toi, tu les as apprises ?

Georges BRASSENS : Oui, plus tard, parce que je raffinais un peu, mais...

André SEVE : Tu en as conservé de tes premières chansons ?

Georges BRASSENS : Non. On peut écrire des chansons sans... tu ne m'écoutes pas ?

André SEVE : Non, c'est parce que...

Georges BRASSENS : Tu suis ta pensée, je sens ça. Tu viens ici avec des idées préconçues et tu veux toujours suivre ton chemin, pas le mien.

Quand j'avance quelque part sur une idée, il faut me laisser partir et tu m'arrêtes. Là, j'aurais pu dire des choses mieux. Mais il faut le temps pour que ça vienne.

André SEVE : On y reviendra.

Georges BRASSENS : Il ne faut même pas dire qu'on y reviendra, il faut qu'on continue de parler, sans que tu t'occupes des questions que tu as fabriquées ou que toi, tu veux suivre. Veux-tu Brassens ou veux-tu fabriquer Brassens ? Si tu suis ton idée, tu perds ce que moi, en suivant ce qui me venait, j'allais te dire...

André SEVE : Les spécialistes n'ont pas su m'ouvrir à tes musiques, ni même tellement à tes textes.

Georges BRASSENS : Parce que toi, tu ne t'ouvres que si tu veux. Depuis que tu me questionnes, je le vois bien. Quand je t'explique quelque chose qui ne coïncide pas avec ce que tu voulais que je te dise, tu détournes la conversation.

André SEVE : Moins maintenant ? Après trois jours d'écoute.

Georges BRASSENS : "D'écoute", si on veut. Non, tu attends, tu attends, et quand ça coïncide avec ce que tu attends, pof, ça fait tilt, tu me regardes d'une façon vivante, tu es ouvert. Mais quand ça ne coïncide pas, je vois ton visage sans vie, je te surveille, tu sais, j'en apprend beaucoup sur toi en observant ton comportement d'interviewer. Tu arrives ici avec un Brassens entièrement préfabriqué dans ta petite tête et tu veux me faire entrer là-dedans. La seule chose qui t'intéresse, c'est de me faire dire ce que, d'après toi, Brassens doit dire, ce que Brassens doit être. Tu pourrais avoir le vrai Brassens, et en tout cas un Brassens inattendu. Mais tu t'es préparé au Brassens que tu veux. On attend toujours les êtres comme on les veut, on n'est pas prêt à la surprise.

Extrait de *TOUTE UNE VIE POUR LA CHANSON*

André SEVE interroge Georges BRASSENS, le Centurion, Paris 1975.

Quelques pistes pour tirer profit de ce texte.

- **Comment est-ce que je reçois ce texte ?** Avec indifférence, étonnement, joie, colère... ? Qu'est-ce qui me frappe le plus ?
- Est-ce que **je me reconnais dans l'attitude** épinglée par Brassens : « *Tu arrives ici avec un Brassens entièrement préfabriqué dans ta petite tête et tu veux me faire entrer là-dedans.* »
- Est-ce que **je « suis prêt à la surprise »** ? Prêt à l'inattendu de ce que va me révéler une relation, une rencontre ?
- Je **conclus ce temps** de prière par une **demande**, un **remerciement**, ou tout autre chose que je désire exprimer au Seigneur...

Pratique #4 : Écouter dans son quotidien

Décidément être présent-e et écouter réellement est un sacré challenge ! Dur de ne pas être préoccupé-e par l'heure qui tourne, un rendez-vous à pas manquer, des courses à faire... **Ces distractions s'invitent** dans mes conversations, ma prière, ou dans des temps de gratuité durant lesquels, au lieu d'accueillir ce qui m'entoure, je vogue sur le flot de mes pensées...

Eh bien en ces jours, je vais m'exercer en premier à... m'écouter moi-même !

Cela peut paraître paradoxal, mais **le premier pas pour apprendre à mieux écouter, c'est d'être conscient de ce qui m'empêche de le faire**, en m'exerçant à prendre du recul par rapport au flot de mes pensées : au lieu de les suivre et de me laisser balloter par elles, je vais essayer de les regarder à distance et d'en devenir spectateur.

Ces pensées m'informent sur moi-même : sur ce qui me préoccupe, m'attire, m'inquiète... et elles ne me harcèlent que si je ne les accueille pas complètement.

Pour m'aider, je vais choisir l'un ou l'autre exercice :

1. Dans une conversation :

1. je vais essayer de ne pas couper la parole à l'autre ; je vais le laisser dérouler sa pensée jusqu'au bout, surtout si je veux dire quelque chose... Pour être sûr-e de ce qu'il dit, je peux essayer de reformuler ce qu'il m'a dit. Et je vois sa réaction : comment reçoit-il ma reformulation ?
2. Après ce temps de conversation, je fais mémoire : l'exercice a-t-il été facile ? Difficile ? Pourquoi ? Quelles sont les pensées qui sont venues : celles qui n'ont fait que passer, et celles qui ont persisté.
3. Je note celles qui ont persisté et j'essaie de trouver une manière de les honorer : si cette pensée était un coup de fil à passer, je l'écris sur un bloc-notes afin de le faire le plus tôt possible...

2. Dans un temps de silence :

1. Je choisis une tranche calme de dix minutes dans ma journée. Je ferme les yeux et prends conscience de ma respiration (l'air que j'inspire et expire, les mouvements de ma poitrine), puis des différentes parties de mon corps et ce qui me soutient et m'enveloppe (chaise, sol, vêtements, température de la pièce...) Puis je laisse agir mes sens, laissant venir les sons, les odeurs, puis enfin la vue...
2. Lors de cet exercice, à faire lentement, je laisse les pensées aller et venir. Je ne m'y arrête pas, je les laisse passer sans chercher à les retenir. C'est là un temps pour moi.
3. Au terme de ces dix minutes, je reprérends conscience de ma respiration puis j'ouvre les yeux et m'étire.

En relisant cet exercice, l'ai-je trouvé facile ? Difficile ? Est-ce qu'il m'apprend quelque chose sur l'écoute ?

Et le soir #4 : partager et garder pour soi

Partager

Pour [partager](#) les fruits de votre prière ou vos réactions, plusieurs moyens vous sont offerts :

1. Le [Mur Spirituel](#), partageant avec les participants à cette retraite uniquement.
2. Notre [adresse mail](mailto:retraite@prienchemin.org) retraite@prienchemin.org pour poser une question plus personnelle à l'équipe de Prie en Chemin.

Sur mon cahier ou dans un fichier

Enfin afin de [garder une trace de la retraite pour soi](#), sur un cahier ou un fichier, je note :

- [1 chose que j'ai découverte](#) sur l'écoute, ma manière d'écouter ou de vouloir être écouté-e...
- [1 chose](#) vécue aujourd'hui [pour laquelle je peux dire merci](#).

Cela nous servira à la fin de la retraite...