# « ÉCOUTEZ-VOUS LES UNS LES AUTRES »

## Développer l'art de l'écoute chrétienne

L'écoute est un don précieux que Dieu nous offre pour aimer notre prochain, en cherchant à mieux le comprendre et à répondre à ses besoins. L'art de l'écoute chrétienne va au-delà de la simple attention ; il implique une écoute active et bienveillante, fondée sur **la foi** (croire en la valeur de l'autre), **l'espérance** (l'accompagner avec patience) et **la charité** (vouloir son plus grand bien).

Ce **manuel pratique** a pour but d'aider les membres de nos communautés catholiques des Montagnes neuchâteloises, en cette **Année sainte**, à développer cet art dans leurs relations quotidiennes, dans leur famille, leur travail, leur lieu de formation, leurs loisirs, leur paroisse, etc.

## Démarche pour le Grand Jubilé 2025

Améliorer l'écoute est une manière concrète de vivre cette Année sainte qui a pour but d'approfondir sa foi et sa vie chrétienne. Voici quelques liens entre ce temps fort spirituel et l'écoute :

### Écouter Dieu dans le silence

Le Jubilé invite à approfondir la prière, à améliorer cette écoute intérieure de Dieu qui parle dans le silence, et en particulier dans sa Parole qui transforme nos vies.

### Écouter son prochain

Dans l'esprit du Jubilé, écouter les autres avec bienveillance et patience est une manière concrète de manifester la miséricorde de Dieu. Cela permet aux personnes écoutées de se sentir aimées et soutenues.

### Écouter comme Jésus

Le Jubilé invite les chrétiens à suivre Jésus qui a toujours pris le temps d'écouter avec attention ceux qu'il rencontrait, en particulier les malades, les exclus et même ceux qui le critiquaient. S'inspirer du Christ fait de l'écoute une véritable œuvre d'amour chrétien.

## Pourquoi écouter ?

L'écoute est au cœur de l'attitude chrétienne. Jésus lui-même écoutait attentivement ceux qui venaient à lui, qu'ils soient disciples, pécheurs, malades, personnes simples ou importantes. Écouter, c'est manifester de l'amour et de la compassion.

### Écouter, c'est aimer

L'écoute permet de vivre la charité envers notre prochain. Comme le dit Saint Paul : *« L'amour est patient, l'amour est serviable »* (1 Corinthiens 13, 4). L'écoute active est un acte d'amour concret.

### Écouter, c'est chercher à comprendre

Pour aimer véritablement, il est nécessaire de comprendre son prochain, ses souffrances et ses espoirs. Cela nécessite une écoute attentive et sans jugement, en essayant de se mettre à la place de l'autre.

### Écouter, c'est offrir un témoignage chrétien

Dans un monde souvent marqué par l'indifférence, l'écoute du chrétien devient un acte fort de présence et d'attention qui témoigne de notre foi et de l'amour de Dieu.

## Les fondements de l'écoute chrétienne

### L'écoute du cœur

L'écoute chrétienne ne se limite pas à entendre des mots, mais va au-delà de ce qui est dit, dans l'intention de comprendre les besoins profonds de la personne. Jésus ne se contentait pas d'écouter les paroles des autres, il écoutait leur cœur, leurs désirs et leurs intentions.

### L'écoute dans le silence

Être capable de créer un espace de silence intérieur et extérieur pour que l'autre se sente libre de partager. Le silence n'est pas vide : il est une pleine attention à ce que l'autre dit, vit et ressent. Parfois, le silence est une partie importante de l'échange : il permet à la personne de rassembler ses pensées, et lui offre du temps pour les exprimer. Cela

donne l'occasion de cultiver la patience qui s'adapte au rythme de l'autre, ce qui lui permet de sentir qu'il est digne d'être aimé.

### L'écoute sans jugement

Jésus invite à ne pas juger pour ne pas être jugé (cf. Matthieu 7, 1-5). Pour écouter de manière chrétienne, il faut s'abstenir de tout jugement hâtif et offrir une écoute inconditionnelle et pleine de miséricorde. Le cœur qui écoute ne met aucun filtre ni contrôle, mais il est comme une auberge qui héberge les souffrances et les préoccupations de son prochain.

### L'écoute comme prière

Une écoute profonde est aussi une forme de prière : prier pour la personne que l'on écoute, offrir cette écoute comme un don pour l'autre, demander à Dieu de nous aider à discerner ce qu'il veut nous révéler et nous apprendre à travers cette rencontre. « Seigneur, aide-moi à écouter avec amour, patience et attention ». Être attentif à ce que le Saint-Esprit peut nous inspirer pendant l'échange.

## Développer l'art de l'écoute

### Être présent

La première étape pour une écoute chrétienne efficace est d'être pleinement présent à l'autre. Cela signifie cacher son téléphone, arrêter toute autre activité, et offrir son entière attention à la personne qui parle.

### Pratiquer l'écoute active

Regarder la personne dans les yeux : Cela montre que l'on est attentif et respectueux.

Répondre par des signes d'assentiment : hocher la tête, manifester des signes de compréhension, pour montrer son attention.

Poser parfois des questions ouvertes qui invitent l'autre à s'exprimer davantage : « Peux-tu m'en dire plus ? » ; « Si j'ai bien compris… »

### Écouter sans interrompre

Il est essentiel de laisser l'autre finir ses pensées avant de réagir, même si l'on est tenté de répondre rapidement. Cela crée un espace de respect

mutuel. Si l'on est tenté d'interrompre pour donner un conseil, se rappeler qu'il est parfois davantage bénéfique pour l'autre de simplement se sentir écouté.

### Être attentif aux émotions

L'écoute n'est pas seulement une question de mots, mais aussi de sentiments. Être attentif aux émotions non dites, aux silences, aux gestes. Jésus a souvent perçu la douleur dans ses regards pleins de miséricorde.

### Prier avant d'écouter

Avant d'aller vers une personne pour l'écouter, prendre un moment pour prier, afin de demander à Dieu de nous donner la patience et la sagesse nécessaires. Demander au Saint-Esprit de guider nos paroles et d'éclairer nos pensées.

### Prier après avoir écouté

Celui qui écoute ne doit pas repartir en portant le sac à dos de son prochain. Il a pu lui permettre de le déposer un moment, de s'alléger. Ensuite, il peut tout confier à Dieu qui va reprendre le témoin.

## Les défis de l'écoute et comment les surmonter

### La tentation de juger

Face à des paroles qui peuvent déranger ou choquer, il est difficile de ne pas juger. Mais rappelons-nous que le Christ nous appelle à regarder au-delà des apparences. Écouter avec le cœur du Christ, qui voit les souffrances et les besoins cachés. L'autre doit se sentir libre de parler.

### L'écoute dans un monde bruyant

Les distractions modernes peuvent rendre difficile une écoute véritable. Chercher des moments et des espaces de disponibilité. Apprendre à dire "non" aux sollicitations extérieures pour dire "oui" à l'écoute.

### Le découragement face aux épreuves des autres

Quand nous écoutons des souffrances profondes, il peut être tentant de vouloir résoudre immédiatement le problème. Cependant, rappelons-

nous que l'écoute elle-même est un acte qui participe à la guérison et que, souvent, la meilleure réponse est de simplement être là, avec amour.

## L'écoute bénéficie à tous

### A celui qui est écouté

Celui qui est écouté se sent reconnu et valorisé. Cela lui procure le sentiment que ses pensées, ses émotions et ses expériences comptent vraiment. Cela l'aide à se sentir respecté et important, en particulier dans des moments de doute ou d'insécurité.

Pouvoir parler librement permet de se décharger de ses frustrations, de ses peurs ou de ses angoisses. Verbaliser ses pensées réduit le stress et conduit à un état d'esprit plus calme. En parlant, une personne comprend mieux ce qu'elle ressent et ce qu'elle souhaite. Être écouté lui permet de voir la situation sous un nouvel angle.

Une écoute bienveillante offre un lieu où l'on peut s'exprimer sans crainte de jugement ou de rejet. Lorsqu'une personne se sent écoutée, elle se sent souvent moins seule face à ses défis. Cela renforce l'estime de soi et la conviction qu'elle est importante aux yeux des autres et aux yeux de Dieu. Cela allège ses souffrances et lui donne de la motivation pour avancer.

### A celui qui écoute

Écouter les autres élargit sa vision du monde. Chaque échange est une opportunité de découvrir des idées, des expériences et des points de vue nouveaux.

Écouter améliore ses compétences personnelles, en particulier la patience et la maîtrise de soi : l'écoute enseigne à ralentir, à ne pas interrompre, et à gérer ses propres émotions pendant un échange.

Écouter attentivement développe une meilleure capacité à analyser des situations et à donner des réponses plus réfléchies. Cela augmente également l'humilité en reconnaissant ses propres limites.

La vie chrétienne est enrichie par l'écoute. En écoutant les autres avec amour et humilité, nous mettons en pratique l'exemple du Christ, ce qui

nourrit notre vie spirituelle. Il arrive souvent qu'en écoutant, on se sente touché ou encouragé par la profondeur et la sincérité des paroles de l'autre. L'écoute peut être une réelle expérience de la grâce de Dieu, de l'action de l'Esprit Saint. Une expérience d'Église.

## L'écoute de Dieu

Un des meilleurs moyens d'apprendre à écouter l'autre est d'apprendre à écouter Dieu. Jésus prenait le temps de s'arrêter, d'aller dans la solitude pour prier son Père, mais aussi de se laisser guider par lui en accueillant et en écoutant les personnes qu'il rencontrait et en répondant à leurs besoins.

Le Jubilé 2025 invite à un retour à la prière et à la méditation. Cette écoute intérieure permet d'accueillir plus pleinement la Parole de Dieu et de la laisser transformer nos vies. Cela rend notre cœur plus profond, plus réceptif, plus aimant, plus en paix.

Dieu parle souvent de manière subtile, à travers les Écritures, les événements de la vie et la voix de notre conscience. Nous pouvons être disponible à reconnaître ses signes en gardant un climat d'ouverture et de silence intérieur, une attitude de prière qui dialogue avec Dieu.

## Conseils pratiques pour développer l'écoute de Dieu

### Prendre du temps régulièrement

Réserver des moments dans la journée pour être avec Dieu, que ce soit tôt le matin, dans la journée ou avant de dormir. Trouver un lieu calme où il est possible de se concentrer sans distractions. Éteindre les appareils distrayants et laisser de côté les préoccupations. Confier à Dieu ses pensées, ses doutes, ses joies et ses peines, comme à un ami proche.

## Lire et méditer la Parole de Dieu

La Bible est le moyen principal par lequel Dieu nous parle. Pour cela, lire sa Parole en écoutant, en dialoguant avec lui. Lire lentement un passage, le laisser résonner, méditer sur ce qu'il veut dire et ce que Dieu voudrait faire comprendre. Parfois fermer les yeux pour juste être avec lui, pour contempler une lumière reçue. Avoir un cahier et de quoi écrire pour garder cette méditation et relire ensuite les pensées venues à l'esprit.

## Rester attentif dans le silence

Après avoir lu et médité, rester quelques instants en silence. Parfois, Dieu parle dans une pensée, un sentiment ou une inspiration qui naît dans notre cœur. Accepter le temps de Dieu : Dieu aime creuser le désir.

## Observer les signes dans votre vie

Être attentif aux événements : Dieu peut parler aussi à travers des situations, des rencontres ou des circonstances qui semblent dues au hasard mais qui peuvent être étonnamment providentielles. Parfois, les paroles ou les actions des autres peuvent également être un canal par lequel Dieu semble nous adresser un message. Dieu nous parle aussi à travers la création. Recueillir précieusement ces signes qui résonnent en notre cœur.

## Se nourrir des sacrements

Participer à l'Eucharistie : pendant la messe, Dieu parle à travers les lectures, l'homélie, les gestes, les silences et les prières. Dans le sacrement de réconciliation, la confession, l'appel de Dieu à la conversion et le don de sa paix se font ressentir fortement, nous libèrent et nous allègent.

## Persévérer dans l'écoute

Écouter Dieu est un chemin de croissance spirituelle qui demande du temps, de l'humilité et de la persévérance. Parfois, le silence apparent de Dieu est un appel à grandir dans la foi et la confiance qu'il est proche, que notre vie lui importe, qu'il nous conduit.

## Quelques exemples concrets d'écoute

« S'écouter les uns les autres » peut se vivre dans tous les aspects de la vie quotidienne. Voici des exemples concrets à adapter et développer :

### Avec son conjoint

Un soir après le travail, au lieu de parler immédiatement de sa propre journée, poser cette question : *« Comment s'est passée ta journée ? »* et écouter sans interrompre ni donner de conseils.

### Avec son enfant

Un enfant rentre de l'école en colère parce qu'il a eu une dispute avec un camarade. Plutôt que de minimiser (*« Ce n'est pas grave, ça arrive »*), reformuler ses sentiments : *« Tu es en colère parce que tu t'es senti blessé par ses paroles ? »* Et juste l'écouter avec bienveillance.

### Avec les parents âgés

Lors d'une visite, au lieu de parler uniquement des nouvelles du jour, demander à un parent âgé : *« Peux-tu me raconter un souvenir heureux de ton enfance ? »* et écouter sans interrompre.

### Avec un collègue de travail en difficulté

Un collègue semble stressé et démotivé. Plutôt que de lui dire *« Ça ira mieux demain »*, lui proposer un café et lui demander : *« Qu'est-ce qui te pèse en ce moment ? »* en écoutant sans donner immédiatement de solutions.

### En réunion

Lorsqu'un collègue prend la parole, ne pas préparer sa propre réponse mentalement, mais vraiment écouter. Après son intervention, reformuler : *« Si j'ai bien compris, tu proposes que… »* avant de donner son avis.

### Avec un client

Un client mécontent exprime une frustration. Au lieu de répondre immédiatement, écouter et répondre d'abord par *« Je comprends que cela puisse être frustrant pour vous. Dites-moi ce qui s'est passé. »*

### Après la messe paroissiale

Une personne nouvelle vient pour la première fois. S'approcher d'elle et lui demander simplement : *« Qu'est-ce qui vous a amené par ici aujourd'hui ? »* et l'écouter avec intérêt.

### Dans un groupe de partage en paroisse

Laisser un petit temps de silence avant de commencer le partage. Puis avoir une attitude d'écoute vraie, en désirant s'enrichir de ce que les autres vont dire. C'est souvent ainsi que l'Esprit Saint donne ses lumières.

### Avec une personne en souffrance

Quelqu'un partage une épreuve difficile (deuil, maladie…). Au lieu de chercher des paroles réconfortantes immédiatement, pratiquer une écoute silencieuse et dire ou signifier simplement : *« Je suis là avec toi. »*

### Lors d'un repas entre amis

Ne pas monopoliser la conversation avec ses propres histoires, mais poser une question à quelqu'un qui parle peu : *« Et toi, comment vas-tu en ce moment ? »*

### En voyage

Lorsqu'on rencontre des personnes d'une autre culture, plutôt que d'expliquer nos propres coutumes, poser des questions ouvertes : *« Comment se passent les fêtes dans votre pays ? »*

### Avec un coéquipier en difficulté

Un membre de l'équipe sportive rate un match et semble abattu. Plutôt que de lui dire *« Ça arrive à tout le monde »*, lui demander : *« Comment tu te sens après ce match ? »*

### Avec un nouveau venu

Lorsqu'un nouveau rejoint un club de sport, prendre le temps de lui demander : *« Qu'est-ce qui t'a donné envie de commencer ce sport ? »* et écouter sans parler de soi.

## Conclusion : "Écoutez-vous les uns les autres"

L'écoute chrétienne est une compétence à développer. Mais elle est encore davantage : une vocation. En tant que membres du Corps du Christ, nous avons la responsabilité de prêter attention à nos frères et sœurs, de les accueillir dans leur fragilité et de leur offrir un espace pour partager leur histoire. En écoutant l'autre avec amour et respect, nous mettons en pratique le commandement du Christ : *« Aimez-vous les uns les autres comme je vous ai aimés »* (Jean 13, 34).

Que cette Année Sainte soit une opportunité de faire grandir en nous cet art de l'écoute, et que, par notre écoute, l'amour de Dieu rayonne autour de nous. « Écoutez-vous les uns les autres ! »

## Prière pour l'écoute

**« Seigneur Jésus, apprends-moi à écouter les autres comme Tu nous écoutes. Ouvre mes oreilles et mon cœur, afin que je puisse entendre non seulement les paroles, mais aussi les souffrances et les espoirs de ceux qui viennent à moi. Donne-moi la patience, la bienveillance et la sagesse pour être témoin de Ton amour par mon écoute. Amen. »**

## Message du pape François

« *Le dialogue vous permet d'apprendre à se connaître et de comprendre les besoins de chacun. En premier lieu, il manifeste un grand respect, car il place les personnes dans une attitude d'ouverture mutuelle, afin de recevoir les aspects les meilleurs de l'interlocuteur. En outre, le dialogue est une expression de la charité, car, sans ignorer les différences, il peut aider à chercher et à partager des chemins en vue du bien commun. À travers le dialogue, nous pouvons apprendre à voir l'autre non pas comme une menace, mais comme un don de Dieu, qui nous interpelle et nous demande d'être reconnus. Le dialogue aide les gens à humaniser les relations et à surmonter les malentendus. S'il y avait plus de dialogues – mais un vrai dialogue ! – dans les familles, sur le lieu de travail, en politique, beaucoup de problèmes seraient résolus plus facilement !*

*Lorsqu'il n'y a pas de dialogue, les problèmes grandissent, les incompréhensions et les divisions grandissent.*

*La condition du dialogue est la capacité d'*écoute*, ce qui n'est malheureusement pas très courant. Écouter l'autre demande de la patience et de l'attention. Seul celui qui sait se taire sait écouter. Vous ne pouvez pas écouter en parlant : la bouche doit rester fermée. Écouter Dieu, écouter le frère et la sœur qui ont besoin d'aide, écouter un ami, un membre de la famille. Dieu lui-même est l'exemple le plus excellent de l'écoute : chaque fois que nous prions, il nous écoute, sans rien demander, et même il nous précède et prend l'initiative en répondant à nos demandes d'aide. L'attitude d'écoute, dont Dieu est le modèle, nous pousse à abattre les murs de l'incompréhension, à créer des ponts de communication, en sortant de l'isolement et de la fermeture dans notre petit monde. Quelqu'un a dit : pour faire la paix dans le monde, il manque des oreilles, il manque des personnes qui savent écouter : c'est ensuite qu'on peut dialoguer.*

*Chers amis, par le dialogue et l'écoute, nous pouvons contribuer à construire un monde meilleur, en en faisant un lieu d'accueil et de respect, contrecarrant ainsi les divisions et les conflits. Je vous encourage à poursuivre avec un enthousiasme renouvelé votre précieux service à la société, afin que personne ne reste isolé, que les liens du dialogue ne soient pas rompus et que l'écoute ne manque jamais, elle qui est la manifestation la plus simple de la charité fraternelle*. » (11 mars 2017)