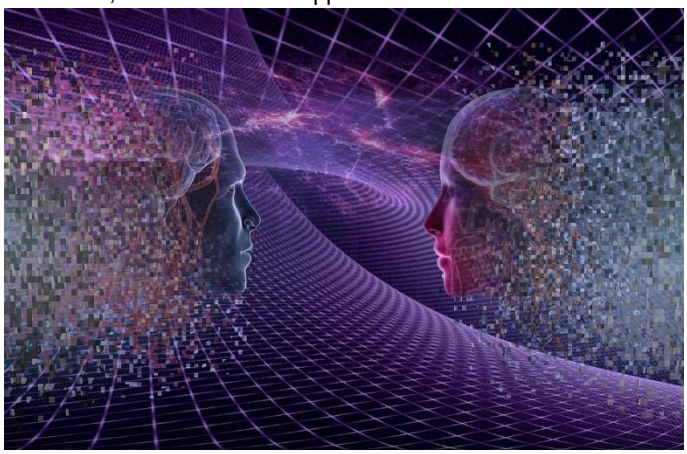
Ton âme te parle... 27 novembre

Avoir une bonne écoute, c'est avant tout adopter une attitude d'accueil sans jugement. Cela implique d'écouter sans préparer sa réponse, d'être véritablement présent et accessible pour l'autre. Il faut mettre de côté ses propres préoccupations et pensées afin de réellement entendre ce que la personne souhaite partager.

Offrir une écoute attentive nécessite aussi de consacrer du temps à la personne qui se confie. Si le temps ou la disponibilité manque, il est important de le préciser clairement. Il est essentiel de connaître ses priorités : être présent pour l'autre ou rester à l'écoute de ses propres besoins. Signifier que le moment est mal choisi ou que l'on n'est pas pleinement accessible permet d'éviter les malentendus et démontre l'importance accordée au partage.

Lorsqu'on n'est pas disposé à écouter, il faut admettre que l'écoute pourrait être influencée par ses propres soucis. Être sincère envers soi-même et envers l'autre permet d'être entièrement présent. Il vaut mieux reporter une discussion que de mal entendre, respectant ainsi ses propres limites tout en tenant compte des besoins de l'autre. Attendre le moment favorable pour écouter et honorer la parole de l'autre est une marque de respect.

Dans ces moments d'écoute, il est recommandé d'accueillir le silence et de laisser venir les paroles nécessaires. Il s'agit de pratiquer l'écoute sans interrompre la conversation, en portant attention aux sensations de son corps lorsque l'envie de parler apparaît. Prendre une respiration et rester dans le silence permet de reconnaître la simplicité et la légèreté d'une écoute silencieuse, sans chercher à apporter des solutions.



Souvent, la personne qui partage souhaite simplement déposer ses inquiétudes et ses besoins pour y voir plus clair. Grâce à cette écoute, elle peut trouver par elle-même les réponses qu'elle cherchait. Pour celui qui écoute, cette posture permet d'éviter la fatigue et les tensions associées à l'envie de résoudre les problèmes des autres.

Garder le silence, respirer et laisser l'âme prendre sa juste place, car elle est le véritable sauveur. Celui qui écoute devient le canal permettant à la lumière et à l'amour de circuler dans chaque rencontre. Servir l'âme, c'est ainsi honorer le processus d'écoute et de partage.