



Article rédigé comme support de réflexion le 30 novembre 2010, modifié en juin 2018 et légèrement remodelé en juillet 2019/ lp

Réflexion sur l'art du dialogue et de l'écoute

Le dialogue sous-entend la présence de deux personnes échangeant des idées, des informations. Nous pouvons ajouter à ces deux acteurs un troisième : le sujet de conversation.

La parole est certes indispensable dans un dialogue mais l'écoute l'est encore plus. Ces deux éléments ont plusieurs niveaux de qualité :

- Le dialogue peut être un échange nourrissant deux protagonistes, si les interlocuteurs se trouvent dans le même élan de pensée. L'écoute est alors réelle, bienveillante... Chacun a le sentiment d'être entendu.
- Il s'agit parfois de ne vouloir que convaincre l'autre du bienfondé de son raisonnement, si sûr de son propre jugement qu'il est impossible d'entendre la théorie-même de l'autre, attendant avec impatience la fin de la phrase pour affirmer son avis, son idée, son expérience. Dans ce cas de figure, il y a échange mais le sentiment laissé par une telle conversation est de n'avoir pas été compris ou entendu, souvent accompagné d'une impression négative, de frustration.
- Il peut être aussi un monologue tenu par l'un mais que l'autre n'entend pas car réglé sur une longueur d'ondes différente : un dialogue de sourds, sans possibilité d'échange.
- Il n'est enfin souvent que logorrhée abrutissante, changeant de sujet à chaque phrase, sans logique et sans attente de retour de la part de celui qui écoute. Celui-ci peut tour-à-tour entendre ou ne pas écouter, d'une oreille bienveillante ou malveillante. Cela n'est ni un dialogue ni une écoute.

L'intellect, l'ego et le cœur interviennent toujours dans les échanges verbaux. Le corps entier aussi s'exprime par un langage gestuel. Il est notre reflet intérieur, toujours sincère. Nous n'y pouvons rien. La danse traditionnelle indienne restitue parfaitement les divers sentiments exprimés par notre corps, l'esthétique des émotions (rasa).



Les cas de figure énoncés plus hauts peuvent être repris à l'échelle de notre dialogue intérieur pour expliquer le mécanisme de notre pensée, allant de nos raisonnements et comportements à nos élans du cœur. Le fonctionnement de notre pensée est toujours conditionné par notre environnement familial ou social, un héritage en quelque sorte. Elle est tantôt tournée vers le soi ou vers le matériel, rejetant l'altérité, tantôt reliée à l'autre, acceptant la différence, la recherchant-même pour progresser dans la compréhension mutuelle.

Chaque genre du vivant évolue avec ses possibilités et à son rythme. Chaque individu d'une même espèce poursuit sa route de manière singulière, selon sa situation de vie et sa compréhension, accompagné souvent par l'impression de solitude... Avec ses certitudes aussi. Nul besoin d'aide ! « Moi, Je ! ». Le manque d'écoute et de dialogue découlent de ce sentiment d'être unique renforcé par l'ego.

Pourtant, tout et tous sommes faits de la même matière, avec les mêmes contraintes, les mêmes difficultés. L'autre est un moi-même, plus ou moins évolué selon les thèmes et les circonstances. Nous tendons tous vers la même espérance, vers le même but : être heureux et en paix, être en lien. Ici, être en Yoga.

La pratique du Yoga amène à l'écoute intérieure, faisant taire les bavardages inutiles. Elle aide au recentrage. Elle apprend à vivre l'harmonie avec soi-même, avec les autres, avec le Tout. Elle fait goûter la saveur de l'ouverture à la différence.

Et si nous laissions le silence être éloquent ?

En toute amitié.

Lucie Pfefferlé