

2. L'écoute profonde et la parole profonde

La pleine présence dans la communication commence par l'accueil de l'autre dans une écoute profonde. Cette écoute est :

- Attentive, sans être distraite, absorbée dans ses pensées
- Ouverte, réceptive et disponible, accueillant et offrant sans blocage
- Sans jugement, dans une neutralité bienveillante

Habituellement vivant dans la bulle de notre monde, pris dans nos illusions et passions nous ne communiquons pas avec l'autre tel qu'il est, mais avec notre représentation de l'autre. Nous communiquons ainsi avec nos projections, les préconceptions et à priori que nous avons sur l'autre. Ainsi enfermés dans la bulle de nos représentations, nous ne pouvons pas vraiment accueillir l'autre tel qu'il est, nous ne sommes pas vraiment disponibles pour l'entendre dans son propre langage. L'écoute profonde demande une attention vigilante et une ouverture de non-saisie qui permet la véritable réceptivité. L'écoute profonde est une écoute neutre et bienveillante, sans jugement, elle est inconditionnelle. Elle offre à la relation un espace ouvert qui permet à l'autre de s'exprimer vraiment. On donne à l'autre la liberté d'être ce qu'il est et de s'exprimer librement. On reste soi-même désinvesti de ses propres saisies conceptuelles ou émotionnelles. Notre présence, silencieuse et bienveillante, offre un espace d'ouverture et de liberté. L'écoute profonde est un état de réceptivité inconditionnelle qui est lucide et intelligente.

Dans cette écoute attentive, nous sommes en communion empathique avec l'autre. Nous pouvons alors le comprendre véritablement et ensuite, éventuellement, lui répondre de façon adéquate. Une réponse adéquate est une parole profonde, de profonde bienveillance. La réponse profonde peut prendre bien des formes. Une simple écoute silencieuse et bienveillante peut quelquefois suffire. Il n'est pas nécessaire de vouloir forcément répondre ou conseiller. La simple écoute inconditionnelle peut contenir sa réponse, l'espace et le silence peuvent être la réponse adéquate dans une bienveillance altruiste profonde, au-delà des mots. Dans d'autres cas, il est bon d'échanger verbalement et activement, dans la pratique d'accueillir-offrir. Nous allons l'illustrer dans des exercices ci-dessous.