

# Écoute



## Mots clés:

- Attention
- Empathie
- Compréhension
- Présence

*L'écoute entend l'autre dans son propre silence.*

*Michel Random*

Soyons à l'écoute, réellement à l'écoute de ceux qui nous entourent, de ce qui nous entoure. Apprenons à écouter ce qui ne se dit pas, ce qui est trop difficile, ou trop fort qu'il ne peut s'exprimer par des mots.

Soyons à l'écoute de ceux que nous aimons, laissons-les partager avec nous bien plus que des mots.

Écoutons-les avec le cœur ouvert, en étant complètement présents pour recevoir ce qu'ils ont à nous dire. Écoutons-les sans jugement, mais dans l'intention de les comprendre, de partager quelque chose d'important pour eux, et peut être aussi pour nous.

Écoutons leurs rêves, leurs espoirs, leurs joies, leurs peines, leurs visions de ce monde si complexe qui nous entoure. Laissons-nous de côté pour un moment, n'essayons pas de faire rentrer leurs mots, leurs gestes en résonance avec les nôtres.

Soyons à l'écoute des murmures de la nature, de ce qu'elle a à nous enseigner, de ce qu'elle a à nous transmettre. Laissons-la nous bercer de son expérience, de sa douceur, de sa violence aussi. Laissons ces perceptions si anciennes parvenir à notre âme, qui saura quoi en faire.

Soyons à notre écoute, prenons conscience de nos désirs cachés, de nos besoins vitaux, et tentons d'y répondre. Laissons ce qui nous fait vibrer nous guider, laissons-nous envahir et porter par notre mélodie intérieure.

Soyons à l'écoute, avec nos oreilles, notre cœur, notre âme.

Soyons à l'écoute.

1. Lorsque j'observe cette carte, je ressens...

2. L'image m'inspire....

3. Ma définition de l'écoute:

4. La dernière fois que j'ai eu l'occasion d'être à l'écoute::

5. Lorsque je suis à l'écoute, je...