



L'art d'écouter

Poème de Virginia Satir

Lorsque je te demande de m'écouter,
et que tu me donnes des conseils,
tu ne fais pas ce que je t'ai demandé.

Lorsque je te demande de m'écouter,
et que tu me dis que je ne devrais pas me sentir ainsi,
tu piétines mes sentiments.

Lorsque je te demande de m'écouter,
et que tu crois que tu dois faire quelque chose
pour solutionner mon problème, tu me brimes,
aussi étrange que cela puisse te paraître.

Écoute !

Tout ce que je te demande, c'est de m'écouter.
Pas de parler ou de faire, ou juste m'entendre.

Les conseils, je n'en ai que faire.

Je peux accomplir mes choses; je ne suis pas sans ressources;
peut-être suis-je découragé ou hésitant, mais je ne suis pas impuissant.
Lorsque tu fais quelque chose à ma place et que je peux l'accomplir moi-
même,

tu contribues à ma peur et à ma faiblesse.

Mais lorsque tu acceptes, comme un simple fait,
que je sente ce que je sens, aussi irrationnel que ce soit,
alors je peux cesser de vouloir te convaincre et travailler à comprendre ce
qui se passe en moi.

Et si un jour, tu désires parler,
"je" t'écouterai à mon tour.