

## Ecouter, il n'y a que ça de vrai !

Je participe de temps en temps au forum de Doctissimo. Dernièrement, une dame me demandait des conseils car, bien que s'aimant beaucoup avec son conjoint, ils passaient leur temps à se disputer. Et, elle voulait changer cet état de fait mais ne savait pas comment s'y prendre.

Au fil des messages, je me suis aperçue que son problème venait d'un manque de communication, d'écoute entre les deux partenaires. En effet, lorsqu'ils se parlaient c'était uniquement pour s'engueuler. Comme elle l'écrivait, à la moindre occasion, « elle fonçait dedans » !

On oublie trop souvent qu'un des secrets de la réussite dans un couple comme dans la vie, c'est l'écoute. C'est une évidence mais peu de personnes la mettent réellement en pratique.

Pourtant, quand on aime vraiment les gens, quand on s'intéresse à eux, on ne doit pas se contenter de les entendre mais de les écouter réellement.

Connaissez-vous réellement les rêves, les objectifs, les envies de votre conjoint, de vos enfants, de votre famille, de vos amis ?

Prenez-vous la peine de discuter véritablement avec eux en abordant tous les sujets et pas seulement ceux du quotidien ?

Certes, c'est important de savoir ce qu'on mange le soir, ce qu'il y a à la télé demain soir, de quelle couleur va-t-on repeindre la chambre, etc., mais c'est superficiel. Ce n'est pas suffisant pour qu'une relation soit pleine et entière, soit durable et sincère.

Etre à l'écoute de vos enfants vous permet d'être plus proche d'eux et de ressentir leur éventuel mal-être. Ne vous contentez pas de les diriger, aidez-les à grandir, à s'épanouir. Et c'est uniquement en écoutant leurs états d'âme, leurs envies que vous y parviendrez. C'est le seul moyen de les guider efficacement vers leur vie d'adulte.

Vous faire écouter c'est important également. Ne vous enfermez pas sur vous-même. Si vous avez des choses à dire, qu'elles soient gaies ou tristes, ne les gardez pas pour vous. Partagez-les avec quelqu'un. Bien entendu, il faut trouver la personne à qui parler. Si vous n'avez personne avec qui discuter ou si votre entourage n'est pas apte à le faire, il existe maintenant les forums, les associations, les numéros verts qui sont là pour pallier l'absence d'interlocuteur.

Attention, se faire écouter, cela ne signifie nullement se plaindre sans arrêt, se lamenter constamment sur son sort. Vous ne devez pas barber les autres avec vos petits bobos, ni accepter que les autres en fassent autant. Là, cela n'aurait rien de constructif, bien au contraire.

Etre à l'écoute de son corps est important aussi. Dans certains cas, cela peut même être vital. Ne pas écouter son corps quand il vous envoie des signaux avant-coureurs d'un problème de santé, d'une maladie peut avoir des conséquences graves. A force de le malmener, il vous fera comprendre d'une manière ou d'une autre qu'il en a assez et cela pourrait virer au tragique. Si vous avez du cholestérol, du diabète, du mal à respirer, si vous êtes toujours fatigué, votre corps vous envoie un signe. A vous de l'interpréter : peut-être vous nourrissez-vous mal ou vous êtes trop stressé ou vous ne faites pas assez de sport ?

Les moments de détente, de relaxation, de méditation sont des moments propices à cette écoute.

Ecouter c'est comprendre mais aussi apprendre. On apprend énormément de choses à écouter les autres sur des sujets différents. Ecouter, par exemple, le vécu des personnes âgées c'est toujours enrichissant. Ecouter, cela permet d'emmagasiner les expériences, les conseils, de tirer profit des réussites et des échecs des autres, afin d'éviter de commettre les mêmes erreurs.

Ecouter le monde, s'intéresser à tout ce qui vous entoure, c'est ne pas être égoïste, c'est s'ouvrir au monde, c'est faire de nouvelles rencontres, de nouvelles expériences, c'est faire partie intégralement de ce monde, bref c'est vivre.

## Au sujet de l'auteur

Co-auteurs : BRUNET Isabelle (spécialiste en développement personnel) et GAWELIK Katy (Docteur en droit, spécialiste en bien-être et en épanouissement personnel).

N'hésitez pas à visiter le site Abond@nce Editions <http://www.abondance-editions.com> et à télécharger les ouvrages gratuits.

« Vous êtes autorisé à publier cet article sur votre site à la seule condition de garder le contenu intact, d'indiquer le nom des auteurs et de maintenir les liens cliquables »

Source: <http://www.webmaster-gratuit.com>