



Offert par

Torah-Box.com

2

L'écoute attentive

4

8

2 | L'ÉCOUTE ATTENTIVE

MIDDA 2 | L'ÉCOUTE ATTENTIVE

La *chemiat haozen*, littéralement " l'écoute avec ses oreilles ", est une écoute concentrée et attentive qui s'accompagne d'une meilleure compréhension et permet une mise en pratique de ce qui a été transmis par l'orateur.

En somme, il faut travailler sa concentration. Il s'agit d'écouter avec force les paroles de *Torah* et celles de son Rav.

Ainsi le midrach Chemouel nous enseigne : " applique-toi à écouter les paroles de tes maîtres de peur de passer à côté d'une perle ". Il semble admis que l'écoute d'un cours a bien plus d'impact sur l'auditeur que sa lecture dans un livre. Les paroles du '*Ha'ham* pénètrent le coeur et transcendent l'être lorsqu'elles sont écoutées attentivement.

Il semble que toute la transmission de la *Torah* en dépende, car cette dernière a été transmise de bouche à oreille depuis "*Matan Torah*", le don de la *Torah*.

“ *Le Sabba de Slabodka avait pour habitude de prononcer ses si'hote très doucement afin que l'on fasse l'effort de tendre l'oreille pour l'écouter car c'est une des conditions de l'acquisition de la Torah.* ”

“ On enseigne dans la Gemara Souccah (Daf : 13) que Rabbi Eliezer n'a jamais prononcé un enseignement sans l'avoir entendu directement de la bouche de son maître. ”



Obstacles à l'acquisition de cette midda

Il va de soi, au vu de ce qui vient d'être énoncé, que l'écoute est une nécessité pour tous. Écouter, tout le monde croit savoir ce que c'est et en être capable sur commande. Et pourtant entre l'écoute "parle toujours", et l'écoute authentique, il y a un monde. Le "savoir écouter" est une compétence aussi rare que précieuse.

Une piètre qualité d'écoute est souvent le résultat d'une trop grande tendance à se laisser distraire par notre passé, par notre présent, par nos idées préconçues. Nous ne savons plus écouter. Nous nous croyons attentifs mais notre esprit vagabonde sans cesse. Nous pensions être à l'aise, avoir un certain contrôle sur nous-mêmes et nous voilà obligés de constater qu'il n'en est rien ! Notre attention s'émousse au bout de quelques minutes.

L'écoute attentive dépend particulièrement de la volonté d'étudier. C'est en effet cette volonté qui va nous pousser à nous concentrer sur ce qui nous est enseigné.

Voici quelques clés pour développer notre qualité d'écoute :

1. L'écoute doit se vivre comme un état d'être. Nous devons être disponible, c'est-à-dire n'être préoccupé ni par des considérations de temps ni par l'attente d'un résultat. Il faut être ouvert à la transmission qui se présente à nous.

2 | L'ÉCOUTE ATTENTIVE

2. Ne considérez aucun sujet comme a priori inintéressant ou déjà entendu.
3. Acceptez le message de celui qui parle.
4. Écoutez l'intégralité du message.
5. Ne soyez pas trop attentif à la forme du message. Il est facile de voir son attention diminuer dans le cas d'un interlocuteur au ton de voix désagréable, qui s'exprime avec difficulté ou vis-à-vis de qui nous n'avons pas beaucoup d'affinités. La clé d'une bonne qualité d'écoute, cependant, est de savoir déceler le message réel au-delà de sa forme et de la façon dont il est transmis.
6. Ayez une écoute structurée. Soit sur la base de questions (Quelle est l'idée clé de mon interlocuteur ? Que dit-il réellement ?) Soit sur une base de mots clés (But, preuve, intention). Résumez et reformulez à intervalle régulier...
7. Évitez les distractions. (téléphone, sms, mail...)
8. Soyez conscient de vos propres préjugés. Nos préjugés ont un impact fort sur notre capacité à entendre ce qui nous est communiqué. Souvent, nous ne sommes pas conscients de l'ampleur des distorsions qui sont induites par nos préjugés et par le fait qu'ils peuvent aller jusqu'à nous empêcher d'entendre réellement le message émis. Le fait est que chaque préjugé, valide ou pas, tendra invariablement à obscurcir et déformer le message.
9. Résistez à la tentation de tout rejeter en bloc.
10. Prenez des notes avec parcimonie afin d'avoir une meilleure qualité d'écoute. Ne notez que les mots clés et complétez vos notes après le cours.



Exercices pratiques

- Mettez en pratique les 10 clés énoncées ci-dessus.
- Essayez, lors de l'écoute du prochain cours, de noter toutes les pensées étrangères qui vous viennent à l'esprit (factures à payer...).
- Refaites l'exercice jusqu'à parvenir à 5 pensées par heure.
- Mettez par écrit, de tête, le dernier *Dvar Torah* entendu.

