

## Peux-tu simplement écouter ?

Quand je te demande de m'écouter et que tu commences à me donner des conseils, tu n'as pas fait ce que je te demandais.

Quand je te demande de m'écouter et que tu commences à me dire pourquoi je ne devrais pas ressentir cela, tu bafoues mes sentiments.

Quand je te demande de m'écouter et que tu sens que tu dois faire quelque chose pour résoudre mon problème, tu m'as fait défaut, aussi étrange que cela puisse paraître.

Ecoutes, tout ce que je te demande, c'est que tu m'écoutes. Non que tu parles ou que tu fasses quelque chose; je te demande uniquement de m'écouter.

Les conseils sont bons marché. Pour 6 francs, j'aurai dans le même journal le courrier du coeur et l'horoscope.

Je peux agir par moi-même, je ne suis pas impuissant, peut-être un peu découragé ou hésitant, mais non impotent.

Quand tu fais quelque chose pour moi, que je peux et ai besoin de faire moi-même, tu contribues à ma peur, tu accentues mon inadéquation.

Mais quand tu acceptes comme un simple fait que je ressens ce que je ressens, je peux arrêter de te convaincre, et je peux essayer de commencer à comprendre ce qu'il y a derrière ces sentiments irrationnels. Lorsque c'est clair, les réponses deviennent évidentes et je n'ai pas besoin de conseils.

Les sentiments irrationnels deviennent intelligibles quand nous comprenons ce qu'il y a derrière.

Peut-être est-ce pour cela que la prière marche car Dieu ne donne pas de conseil. Il n'essaie pas d'arranger les choses. Il écoute simplement et te laisse résoudre le problème toi-même.

Alors, s'il te-plait, écoutes et entends moi.

Et si tu veux parler, attends juste un instant et je t'écouterai.

Auteur anonyme indien.