

Ecoute moi !

Quand je te demande de m'écouter, écoute-moi !

Quand je te demande de m'écouter qu'aussitôt tu me donnes ton avis,
tu ne fais pas ce que je te demande.

Quand je te demande de m'écouter
et que tu m'interromps pour me dire que tu as tout compris,
je crains que tu n'ais rien compris.

Quand je te demande de m'écouter et que tu te declares en désaccord avec ce que je ressens,
tu fais fi de ce que je suis en train de vivre.

Quand je te demande de m'écouter et que tu m'exposes qu'ayant vécu la même chose,
tu t'en es tiré,
tu m'enfonces dans ma hantise de ne pas m'en sortir.

Quand je te demande de m'écouter pour te parler d'un douloureux échec relationnel,
ce n'est pas pour que tu me laisses espérer le retour de l'être aimé,
mais pour que tu m'accompagnes dans mon désir de faire face au drame de la rupture.

Quand je te demande de m'écouter pour te dire combien je me sens mal,
fais-moi grâce de la pire des réponses : « Tu as tout pour être heureux ! »

Quand je te demande de m'écouter pour que je puisse tenter de me délivrer des idées noires qui
surgissent du plus profond de ma dépression, ce n'est pas pour que tu te substitues à mon « Psy ».
Lui, il me soigne.
Toi, écoute-moi.

Quand je te demande de m'écouter pour te parler de ma tentation de mettre fin à mes jours,
ne cherche pas à me démontrer que j'aurais tort de passer à l'acte, ce serait m'anéantir d'avantage.
Essaie plutôt de m'écouter et de m'entendre dans mon désespoir :
en respectant ma décision de mourir, tu peux m'aider à la remettre en cause.

Quand je te demande de m'écouter, ce n'est pas pour que tu me consoles,
ni pour que tu me plains et encore moins pour que tu me juges, en bien ou en mal.
Sois simplement là, accueillant et disponible,
plus personne d'autre que toi ne me témoigne de la bonté, ne me donne du temps.

Quand je te demande de m'écouter pourquoi me poser tant de questions ?
Ce qui m'est précieux, c'est la chance de pouvoir dire ce que j'ai envie d'exprimer
et non pas ce que tu aimerais entendre.

Quand je te demande de m'écouter, ne te laisse pas distraire par la préparation d'une réponse,
j'ai seulement besoin de ta présence silencieuse, intensément attentive.

Si je te demande de m'écouter, c'est parce qu'une oreille amicale m'aide à mettre mon mal en mots.
En te parlant, je peux organiser ma pensée, évoluer et progresser dans la compréhension de mes
difficultés, de ma souffrance ou de mon drame.
Il n'est donc pas utile que tu parles tant.
Simplement, de tout ton cœur et de toute ton intelligence, écoute-moi !

Quand je te demande de m'écouter,
Ecoute-moi !

Jean Nicolas

Jean Nicolas a été écoutant à SOS Amitié à Reims. Administrateur fédéral de l'association de 1983 à 1990. Il a animé durant son mandat un groupe qui a travaillé à la création de plusieurs textes de référence, en premier lieu la Charte dans la formulation agréée en 1989.