



La conversation spirituelle

Qu'est-ce que la conversation spirituelle?

La conversation spirituelle se concentre sur la qualité de la capacité d'écoute et sur la qualité des mots prononcés. Il s'agit de prêter attention aux mouvements spirituels en soi et en l'autre personne au cours de la conversation, ce qui nécessite d'être attentif à plus que les simples mots exprimés. Cette qualité d'attention est un acte de respect, d'accueil et d'hospitalité envers l'autre tel qu'il est. C'est une approche qui prend au sérieux ce qui se passe dans le cœur de ceux qui conversent. Il y a deux attitudes nécessaires qui sont fondamentales dans ce processus : **l'écoute active** et le fait de **parler avec son cœur**.

Quel est le but premier de la conversation spirituelle?

Le but est de créer une atmosphère de confiance et d'accueil, afin que les personnes puissent s'exprimer plus librement. Cela les aide à prendre au sérieux ce qui se passe en eux lorsqu'ils écoutent les autres et qu'ils parlent. En fin de compte, cette attention intérieure nous rend plus conscients de la présence et de la participation de l'Esprit Saint dans le processus du partage et du discernement.

Quel est l'objectif de la conversation spirituelle?

L'accent est mis sur la personne avec laquelle on parle et sur soi-même, ainsi que sur ce que l'on vit au niveau spirituel. La question fondamentale est la suivante : « Que se passe-t-il chez l'autre personne et en moi et comment le Seigneur agit-il ici? »

a) L'écoute active

L'objectif est d'essayer de comprendre les autres tels qu'ils sont. Écouter non seulement ce que l'autre personne dit, mais aussi ce qu'elle veut dire et ce qu'elle vit peut-être à un niveau plus profond. Cela signifie écouter avec un cœur ouvert et réceptif. Cette façon d'écouter est « active » car elle implique de prêter attention à plus d'un niveau d'expression de l'autre. Pour ce faire, il faut participer activement au processus d'écoute.

Écoutez l'autre pendant qu'il parle, et ne vous concentrez pas sur ce que vous allez dire ensuite. Accueillir, sans jugement, ce que dit l'autre personne, peu importe ce que l'on pense de cette personne ou de ce qu'elle a dit. Chaque personne est un expert de sa propre vie. Nous devons écouter d'une manière qui soit « plus disposée à donner une bonne interprétation à ce que l'autre dit plutôt que de le condamner comme faux » (Exercices spirituels, n° 22).

- Nous devons croire que l'Esprit Saint nous parle à travers l'autre personne
- Accueillir sans préjugés est une manière profonde d'accueillir l'autre dans sa singularité radicale
- L'écoute active, c'est se laisser influencer par l'autre et apprendre de lui

L'écoute active est exigeante car elle nécessite humilité, ouverture, patience, et de l'engagement, mais c'est un moyen efficace de prendre les autres au sérieux.

b) Parler avec le cœur

Il s'agit d'exprimer sincèrement sa propre personne, son expérience, ses sentiments et ses pensées. Cela implique de parler de sa propre expérience et de ce que l'on pense et ressent vraiment.

Nous assumons la responsabilité non seulement de ce que nous disons, mais aussi de ce que nous ressentons. Nous ne blâmons pas les autres pour ce que nous ressentons. Nous partageons la vérité telle que nous la voyons et telle que nous la vivons, mais nous ne l'imposons pas. Parler avec le cœur, c'est offrir un cadeau généreux à l'autre, en échange d'une écoute active.

Ce processus est grandement enrichi par une pratique personnelle régulière de la prière d'examen. Sans une habitude de discernement et de connaissance de soi, il n'est pas possible d'écouter activement ou de parler avec le cœur.

Quelles sont les attitudes souhaitées pour une conversation spirituelle?

- Une écoute active et attentive
- Écouter les autres sans jugement
- Prêter attention non seulement aux mots, mais aussi au ton et aux sentiments de l'interlocuteur
- Éviter la tentation d'utiliser le temps pour préparer ce que vous allez dire au lieu d'écouter
- Parler de manière intentionnelle
- Exprimer vos expériences, vos pensées et vos sentiments aussi clairement que possible
- Écouter activement ce que vous dites, en étant attentif à vos propres pensées et sentiments lorsque vous parlez
- Surveiller les éventuelles tendances à l'égoïsme lorsque vous parlez

