



# *Lentement le Bonheur*

## Écouter

Écouter, vraiment.

Pas seulement entendre.

Pas seulement attendre son tour pour parler.

Écouter sans interrompre.

Écouter sans déjà penser à sa réponse.

Écouter pour comprendre, et non pour réagir.

Nous vivons dans un drôle de monde qui nous pousse à remplir les silences, à combler le vide comme s'il était gênant, inconfortable.

Pourtant, il y a une immense richesse dans l'espace laissé entre les mots.

Il y a tout un langage dans ce qui n'est pas dit.

Un tremblement dans la voix, une hésitation, un regard qui cherche ses mots, une respiration qui s'accélère... imperceptiblement.

Écouter, c'est être là, entièrement.

Et si on apprenait aussi à s'écouter soi-même ?

# *Lentement le Bonheur*

À prêter attention à ces pensées récurrentes, celles qui insistent doucement, comme une vérité qui attend d'être entendue.

À entendre nos propres silences, ces moments où quelque chose en nous tente de se faire comprendre, mais que nous ignorons dans le bruit du quotidien.

S'écouter, c'est respecter ce qui vit en nous.

C'est faire de la place à notre intuition, à nos émotions, à ce que notre corps essaie de nous dire depuis longtemps.

Écouter, c'est accueillir.

Les autres, soi-même, le bruit, le silence.

Écouter, c'est offrir à l'autre, comme à soi, un espace pour exister.

*LB*