

*Puis-je dire que ce texte est le résultat de 60 ans d'écoute ? Non ! Ce texte est un condensé d'une écoute sensible et critique. Sans-doute ce qui m'a amené à écouter les principes de la vie. Médecin par héritage, j'ai pu passer 30 ans à écouter le silence de Jean Klein, quelques jours celui de Nisargadatta et de Ananda Maï. Jacques Lusseyran m'a tout appris de la physiologie des sens dans son livre « Et la lumière fut », Byron Katie m'a donné des travaux pratiques pour tout comprendre des projections. Ce texte est un chapitre d'un livre à paraître pour traiter les conflits. Je m'occupe aujourd'hui des addictions. L'addiction est un esclavage, les patients viennent donc chez moi pour trouver la liberté. J'ai la chance de travailler dans un bureau de liberté.*

*Docteur Bruno Journe à Paris le 05/05/2009.*



## Écouter et entendre,

L'oreille écoute et nous entendons, écouter et entendre semblent proches, souvent utilisés l'un pour l'autre et confondus. En réalité, écouter et entendre sont deux faces d'une même feuille de papier, aux antipodes. Nous envisageons ici ce qui se passe dans l'épaisseur de la feuille de papier. Vous y trouverez des pistes pour explorer par vous-même cet espace inouï.

Ecouter est une fantastique capacité du corps, entendre est un processus de compréhension. Ce que nous entendons et ce que nous faisons entendre est une part importante de la culture. L'oreille est un organe magnifique. Belle par elle-même, l'oreille écoute et oriente. L'oreille écoute à la fois dehors et dedans, dehors l'espace et les autres, dedans le corps et les pensées. L'oreille est sensible aux sons, à leurs échos, aux résonances, aux bruits de l'univers et du corps. Les formes de l'oreille et du conduit auditif sont des caractéristiques de la personne, unique. Ce que nous sommes : moi, toi, je, il ... est directement lié à l'écoute et à l'entente. L'oreille est un instrument sensible et vital, elle permet d'entendre les dangers et de les situer.

En écoutant vraiment, on entend à quel niveau la nature est à la fois harmonieuse et conflictuelle, on y trouve l'équilibre. En écoutant, on va d'abord saisir un processus physiologique, les fonctions de la mémoire, prendre une distance de ce que nous ne sommes pas pour accéder à ce que nous sommes vraiment : Conscience.

### Ecouter est un processus physiologique.

Le tympan est une membrane tendue au milieu de la nature, sensible aux vibrations. Le tympan, premier organe de l'écoute, est une partie de la peau, de quelques millimètres-carrés, très fine, installée au fond de l'oreille. Les conduits auditifs amènent l'air des oreilles au nez, interrompus seulement par les tympanes. Pour que le son devienne perception, plusieurs organes sont liés aux tympanes. Marteau, enclume, cochlée, nerfs

auditifs, centres de l'audition puis une grande part du cerveau... les vibrations deviennent sons puis identifiées comme bruits, mots ou musiques. L'écoute devient entendre, seules quelques informations trouvent une place en première page et parviennent à la conscience.

L'audition est un sens majeur pour vivre et survivre, c'est l'audition qui permet de percevoir un danger la nuit ou derrière soi. L'audition est plus rapide que le regard.

### Ecoute et orientation sont indissociables.

L'oreille fait plus qu'écouter, elle situe le corps dans l'espace, elle est l'organe de l'orientation. Très récemment on a compris comment l'oreille situe les sons : elle distingue les sons et leurs échos. Les murs, les arbres ou le sol réfléchissent les sons ou les atténuent, l'oreille distingue sons directs et sons indirects, la relation entre bruits et échos détermine une direction. L'oreille a une réception par séquences, de très courts instants qui analysent les sons devant, derrière, en haut ou en bas. Le conduit auditif canalise les sons. L'oreille est active.

L'oreille interne (canaux semi-circulaires) est une sorte de gyroscope, elle renseigne sur les mouvements du corps, accélération, ralentissement et changement de direction. Le corps connaît les positions des jambes, des bras..., par des capteurs de tension situés au niveau des ligaments, des muscles et des articulations. La peau est sensible à la pression et à la nature des objets en contact, à la consistance, la texture, la température et à l'humidité. Par l'addition et la synthèse de ces informations l'individu a une idée de sa position. Position de son corps et position de sa personne, une position autant objective que subjective. Cette position détermine des directions, pour protéger ou pour prendre, pour fuir un potentiel ennemi ou atteindre une victime.

### Des nuances.

La qualité de nos oreilles et de nos sens détermine notre perception du monde et donc, ce que nous pensons et ce que nous sommes.

De l'organe sensoriel à la perception, les fonctions sont soumises à des variations. Les heures de la journée ou des cycles de la lune induisent une écoute différente. Le matin quand le cortisol est au plus haut, si la nuit a été bonne, l'attention est maximum.

La nuit est propice à entendre raisonner le corps et la mémoire. La nuit est aussi le moment de donner de la place à l'écoute, écoute du corps, de l'espace et du support qui s'unissent dans le sommeil.

Avec les années, la qualité des récepteurs change, la capacité et la rapidité des flux d'informations ralentissent. Les hormones, estrogènes, progestérone, testostérone... bougent sans cesse et donnent au corps des capacités à entendre ou à occulter, les hormones mettent le corps en mouvement, bruyant ou silencieux.

Malade, fatigué ou stressé, le corps parle ou cri. Le bruit ou le silence interne conditionnent l'écoute, limitent à des plages réduites l'écoute de l'extérieur.

En fonction de ce qui est entendu de l'autre, affinité, antipathie, recevable, irrecevable l'écoute sera présente ou absente. Les nuances de ce qui est écouté et entendu sont



immenses et déterminent le monde de chacun. Avec ce que l'on respire, ce que l'on mange ou ce que l'on boit, l'écoute et ses échos bougent. Le sport ou la détente, le yoga ou les arts martiaux, la recherche ou la philosophie, apprennent à écouter et à entendre.

### Écoutez !

Écouter, est une fonction physiologique, comme respirer et boire. Le corps reçoit des vibrations qui l'informent et le nourrissent, comme les feuilles reçoivent le soleil, le vent et la pluie. Toutes les cellules du corps ont besoin d'informations pour assurer leurs fonctions et agir ensemble. Dans le sens commun : « Ecoutez ! » c'est devenir attentif, ouvrir les sens, les oreilles, autant que le nez, la peau ou les yeux. Dans sa pleine signification, écouter est un état de réception, d'ouverture, dans lequel les sons apparaissent et se dissolvent. La nature de la Nature est silence et tranquillité.

Ecoutez le corps, ce qu'il dit de besoins ou de plénitudes, écoutez la faim, la soif, le besoin de chaud ou de froid ou le besoin de se reproduire.

Ecoutez les rêves comme vous êtes surpris par un gong, laissez les vibrer longtemps. Les rêves sont des fenêtres dans l'épaisseur de la raison. Il n'y a pas d'interprétation à faire des rêves. Le rêve n'a de sens que pour le rêveur. Le rêve, telle une fenêtre dans l'épaisseur d'une muraille, ouvre un espace dans les défenses, dans les mécanismes entendus. A travers le rêve l'entendement de la nature reçoit un éclairage.

### L'écoute industrielle,

L'industrie des médias écoute et entend pour les autres ! Les médias nous font entendre le monde en réglant le potentiomètre des émotions. Le choix de l'intensité du drame et du bonheur se fait avec quelles normes, celles des audiences et des parts de marchés, celle en vigueur dans les écoles de journalisme, celles politiquement correctes... ? Où se trouve la boussole du bien entendu ?

Les sondages nous écoutent pour tout savoir de nous, ensuite ils nous disent nos opinions, ce que nous devons entendre. Industrie énorme, nous écoutons les nouvelles, autour se pressent des voies pour se faire entendre. La publicité essore les cerveaux pour que ses messages soient entendus et accrochent les consommateurs.

Autre industries, la météo informe sur le temps sans que nous ayons à écouter le vent ou la pluie, ni regarder le ciel ; les assureurs entendent pour tous les dangers et nous offrent des protections moyennant quelques cotisations.

L'industrie du son invente tous les matins des appareils pour essayer de faire mieux que la nature, jusqu'à boucher les oreilles ! Les instruments qui se glissent dans les conduits auditifs désorganisent la physiologie de l'oreille, enlèvent la perception de l'espace réel.

Notre environnement est sonore, les sons vont avec les mouvements de la nature.

### Entendre est une pensée.

L'écoute est discontinue : un temps pour écouter, un temps pour situer, un temps pour intégrer. Cela semble instantané, ça prend des microsecondes, une mouche a le temps de



faire le tour de la pièce. Souvenez-vous qu'avec vingt quatre images par seconde la vision prend le film pour la réalité, entendre est plus rapide que voir, elle est aussi discontinue. L'impression de continuité dans les perceptions est une illusion, nous entendons alternativement dehors dedans, ce qui est à l'extérieur et ce que nous disons ou taisons en nous-mêmes. Ce qui est écouté est associé ou confronté à ce qui est vu, perçu, compris et admis.

Entendre est une pensée qui se produit après avoir écouté, reçu quelques informations, ou d'après quelques bruits internes. Je vous ai entendu est proche de la fameuse phrase : « Je vous ai compris » ! Ce qui est compris et entendu ne contient pas plus de réalité que le mot sel n'est salé.

L'attention aux perceptions est discontinue, la conscience est permanente, avec ou sans pensées, dans le silence ou le bruit.

#### Entendre c'est sélectionner,

La quantité d'informations qui parviennent chaque instant au corps est énorme ! On peut la comparer avec les centaines d'émissions radio que le poste reçoit, il les capte toutes et nous pouvons en sélectionner une, ou même ne rien entendre. Ce qui fait sélectionner une émission, ce qui fait entendre un son parmi d'autres, c'est d'abord une limite physiologique : l'unité. Une pensée, une action, une information, nous sommes Un. Du brouhaha extérieur nous sortons une unité. Le cerveau sélectionne une information pour que cela soit intelligible. Les « canaux » de sélection sont gravés très tôt par l'environnement. Les impératifs de l'instant, l'éducation et la culture conditionnent les fonctions sensorielles et « l'entente ». Pour parvenir à cette conscience d'exister, d'être unique, la physiologie impose d'entendre, voir, percevoir ou penser alternativement.

#### Entendre c'est occulter,

« Comment vous sentez-vous ? » est davantage une forme de « Comment vous entendez-vous ? »

Le corps est sonore et nous ne l'entendons pas, ou rarement. L'essentiel de ce que dit le corps est écouté et occulté. La vie intra-utérine est déjà la vie ! Les bruits dans lesquels nous avons trempé quand les oreilles ont commencé à percevoir sont en nous, acquis. Dès le début le corps est sensible aux vibrations, l'écoute existe. En passant à la vie aérienne les perceptions se multiplient, les organes et le système nerveux mûrissent très lentement, la puberté est une étape où les organes muent. Un, dix ou quatre-vingt ans, le corps écoute et entend différemment.

Au début, quels échos recevons-nous de la vie organique ? Un apprentissage profond, des caractéristiques humaines se mettent en place : tenir debout, parler et envisager demain. Entendre papa, entendre maman et les autres, obéir, adopter un comportement social et sexuel. Rien de tout cela n'est inné !

Notre corps nous dit en permanence « je suis là, je fonctionne » ou parfois le contraire « je vais mal ». Très souvent le corps dit aussi « je vais plus, ou je vais moins » des messages intermédiaires qui ne reflètent ni une blessure, ni une maladie, des messages souvent interprétés comme anxiété, asthénie, angoisses. Des messages à écouter plusieurs



fois avant d'entendre.

L'entendu est gravé au plus profond de nos circuits de connaissances et de reflexes. Bizarrerie, cet apprentissage n'apparaît pas en tant que souvenir, il est dans une partie de la mémoire à laquelle nous n'avons pas accès directement. Nous sommes en grande partie, souvent en totalité, identifié à cet « entendu ». Nous pensons être cette mémoire, cet acquis. La conscience a peu de place dans l'entendre.

La conscience est dans écouter !

### Connaître,

Les temps physiologiques forment la connaissance. Réception, classement, identification apportent la connaissance d'un horizon et d'un centre, ceux de l'observateur. Ecouter apporte la connaissance de l'espace. Il faut préciser : des espaces. Une notion d'espace intérieur autant qu'extérieur est obligatoirement nécessaire pour faire exister le monde et l'individu.

Le tympan, membrane tendue dans l'espace s'associe au reste du corps pour donner une apparente connaissance d'un monde intérieur et extérieur.

L'usage que nous faisons de l'écoute pour traverser la rue ou nous brosser les dents est orienté et conditionné par de longs apprentissages et l'importance que nous donnons à notre survie. La finesse et l'amplitude de l'écoute dépassent et complètent le regard, aux qualités de l'écoute on doit nos capacités à nous défendre et à nous protéger. Ecoute et survie sont à envisager sous le même angle.

### Entendre c'est prendre,

Entendre, c'est capter une information, prendre un morceau de l'espace, un instant de la situation, ou au contraire, rejeter, rentrer dans la négation. Prendre ou rejeter servent à construire la personne, « moi » ou l'ego. L'ego est une organisation des systèmes de défense, en accord avec la culture. L'ego se fait avec « entendre ».

Construire une identité c'est prendre des éléments dans ce qui entoure et en faire une tour de défense. Nous entendons pour prendre les décisions et directions indispensables à la construction et au maintien de notre personne. Notre ego entend pour exister. L'ego se fait entendre, souvent bruyamment. Avec « entendre » nous fixons des limites, nous construisons une identité, une personnalité, et nous l'imposons au reste du monde.

La société se construit par un assemblage d'egos. Des systèmes de défenses s'associent autant pour réunir leurs forces que pour se contrôler. La société a aussi sa façon propre d'entendre et de se faire entendre.

### Entendre, c'est la mémoire,

La mémoire ressemble t'elle à une encyclopédie rangée dans le cerveau ? A plusieurs encyclopédies bien rangées ! Coexistent en permanence la mémoire des mots, de la grammaire, de ce que l'on peut dire et aussi de ce que l'on peut faire.

La mémoire est à la fois organique, fixée dans les chromosomes comme les lettres fixées dans les mots, et virtuelle, psychologique et sociale. Je me nome Z, j'habite A, je fais P.



La mémoire est un grand placard raisonnant, habité par nos ancêtres et ce que nous avons mis.

La mémoire est inscrite dans nos comportements, faite de signes silencieux, ceux qui nous font dire ou taire, entendre et ne pas entendre.

La mémoire est comme un filtre épais par lequel passe l'écoute, à travers un mot ou une expression nous nommons. Nous percevons le plancher sous notre pied ou des graviers au lieu d'une pression ferme et lisse ou une pression de consistance irrégulière.

« C'est entendu ! » est le résultat d'une action de la mémoire.

### Entendre, un apprentissage.

A la naissance nous faisons l'expérience de la faim, du froid, du chaud et de la solitude. Ces messages de vie sont gravés dans les structures du corps, le bonheur et l'assurance de la vie fœtale, continue, bercée, nourrie, chauffée, contre la violence de la naissance. Une partie de la vie psychique s'apprend là, dans la façon de donner au nouveau-né rassurance, nourriture, chaleur, mouvement.

Les temps biologiques et sociaux sont aussi long qu'est complexe le système psychique. Jusqu'à sept ans, écouté et entendu se confondent. Ce temps de l'enfance est celui d'une absolue dépendance, à apprendre ce qui apparaît, ce qui est dit, ce qui est montré et rencontré, sans nuance. L'enfance est le temps d'une écoute profonde et d'un apprentissage qui ne laisse pas de mémoire. Nous ne nous souvenons pas ou peu de ce qui nous est arrivé avant cinq ou six ans, ce n'est pas inconscient, c'est enfoui dans notre structure neurobiologique !

Entendre est conditionné pour se faire très vite : quelques secondes à patienter sur le trottoir vaut mieux que de longs mois à l'hôpital. Le peigne ou le rasoir ne produisent pas les mêmes sons que la brosse à dent.

Entendre c'est la capacité de reconnaître un ours, un camion ou notre parent sans que nous ayons le temps d'y réfléchir. Des circuits se sont faits qui mettent en relation une vibration et un concept, un souffle et une idée.

### Entendre, c'est identifier.

Bon, méchant, beau, dangereux, sympathique, laid... nous avons dans notre poche des étiquettes toujours prêtes. En nous réveillant le matin, nous les préparons et nous les distribuons très vite: « Il fait beau... ou moche » « Il faut partir bosser... J'ai rien à faire » « Encore lui (ou elle)... Enfin elle (ou lui) ».

L'éducation, la culture, la morale et les principes fabriquent ces étiquettes, des fiches de recettes à penser que nous retrouvons tous les matins sur l'oreiller. La quantité d'étiquettes est énorme, celles fabriquées par nos parents et ancêtres, celles de la société, celles que nous ramassons sur la route, celle que nous fabriquons. La part laissée à l'écoute est petite, minime, la part de l'entendre et « c'est entendu » est majoritaire.

La perception d'un bruit ou d'un son donne lieu à un mot et une explication : « c'est une voiture, un camion, un ours ou un parent » mes réactions sont « je suis en confiance ou j'ai peur » donc « je dois avancer, reculer ou me cacher... ». Le discours intérieur peut

être une pure réaction physique : une tension « le stress », une attitude, il peut être un long dialogue intérieur, une réaction de fuite ou de domination.

Ces étiquettes assourdissent et occultent...

### Entendre c'est comparer.

Entendre c'est comparer : « J'entends et je suis d'accord, cela va dans le sens de mes valeurs et de mes intérêts », ou au contraire : « Je ne suis pas d'accord avec ce que j'entends et Je le fais savoir ». Entendre c'est écouter à la fois l'extérieur et les réactions intérieures, c'est partager l'attention entre ce qui vient du dehors et l'écho que cela suscite en nous. Ecouter nos histoires ou celles de l'extérieur ?

Nous entendons avec notre niveau à bulle, notre fil à plomb et notre compas, nous avons nos définitions de ce qui est « normal ». Ce qui ne nous convient pas, ce que nous estimons « hors norme », nous le rejetons ou nous entendons le faire rentrer dans ce que nous pensons être la norme. C'est le début de la projection.

La comparaison a un poids, et une pression, les acceptations ou les refus, nos projections pèsent sur le monde extérieur.

### Entendre c'est projeter.

Nous entendons pour les autres !

« Nous recevons les mêmes informations du monde que celui enfermé dans un cave perceoit les ombres inversées et les sons déformés à travers le soupirail » la caverne de Platon ou la psychologie de Piéron expriment la problématique.

Nous sommes enfermés dans l'ego, derrière nos systèmes de défenses. Nous défendons la construction de ce que nous pensons être notre unité. A partir de là, nous communiquons avec l'extérieur par projections.

Projections de ce que nous pensons comprendre de l'autre et des situations, de ce que nous entendons. Projections de la pression que nous exerçons sur l'autre et l'environnement. Projections que nous faisons sur demain et le futur, autant que sur le passé, nous voulons l'un et l'autre conforme à notre image.

Entendre c'est le contraire d'écouter. Nous projetons nos définitions, nous finissons la phrase ou la pensée de l'autre avant qu'il les ait terminées. Projeter, c'est ce que nous faisons entendre, sans même le savoir, par une intonation, par un geste ou un signe.

C'est tout récent : nous savons depuis peu que dans le cerveau se trouvent des « neurones miroirs ». Ces neurones nous permettent d'apprendre en imitant, puis d'anticiper en voyant le mouvement de l'autre. Ces neurones sont fondamentaux dans la vie sociale, à la base des mécanismes de projections. Ce n'est pas inconscient !

### Ecouter et entendre les conflits.

Pour ceux qui veulent réellement entendre, les conflits qui font du bruit et tournent en rond, ouvrent vers un exercice très créatif. Il s'agit des conflits personnels, ceux que l'on a avec son voisin, sa famille ou avec la nature.



Il convient d'abord, d'écouter et entendre l'énergie consommée par les conflits, comment ils pèsent sur les cellules, les étouffent et parfois rendent malade. Le conflit se projette sur l'environnement, il perturbe, agite et fait réagir l'autre, les autres et la nature.

Les conflits sont des projections de notre inconscience. Les conflits contiennent la réalité de nos désirs projetés à l'extérieur, vers l'alter ego. Pour l'entendre, il faut envisager la réalité de ce que nous reprochons à l'autre, jusqu'où et comment nous souhaitons le changer. C'est le bon moment pour projeter nos rêves de paix et de bonheur. Ensuite, aussi simplement que dans un exercice grammatical, mettre « Je » à la place de « Il », « Moi » à la place de « l'Autre ».

Les conflits sont une projection de ce que l'on a écouté et entendu il y a longtemps. C'est notre schéma que nous projetons sur l'autre, comme il est plus facile de voir la paille dans l'œil du voisin que la poutre dans le sien !

Ce que nous reprochons à l'autre, c'est à un de nos schémas que nous le reprochons, ce que nous attendons de l'autre, c'est ce que nous attendons de nous même.

Le conflit se retourne comme un gant, il donne ainsi à écouter, libérer et entendre une magnifique énergie.

#### L'écoute,

C'est un exercice qui consiste à se rendre présent aux perceptions, aux perceptions du corps, la résistance du support et la pression de l'espace, de la circulation de l'air du bout des doigts et des orteils jusqu'au bout du nez et des cheveux. Les conduits auditifs laissent aussi passer l'air d'une oreille à l'autre et communiquent avec le nez, avec les voies aériennes de la tête et de l'ensemble du corps. Le corps est vibration, l'oreille est entendue. Il n'y a rien à prendre ni à retenir. L'écoute sans objectif, vacante, se remplit de la nature, cette nature qui l'a fabriquée, cette nature en équilibre.

*La nature est parfaite,*

*Par elle l'écoute,*

*Par elle la vision,*

*Par elle le souffle,*

*Comment ne pas en être heureux ?*

