



# Paroisse Notre Dame des Chênes

Arches – Archettes – Eloyes – Pouxoux – Jarménil

## Feuille d'information hebdomadaire

Offices de la semaine du 1<sup>er</sup> mai au 8 mai 2016

### Dimanche 1<sup>er</sup> mai 2016

#### Messes à Pouxoux - 10 h.

- Renée GALAND, demandée par son époux et ses enfants,
- Kevin FORNEZZO (1<sup>er</sup> anniv-),
- Pour une intention particulière,
- Anne-Marie AVELANGE,
- Etienne MATHIEU (4<sup>ème</sup> anniv-),
- Colette MOUGIN.

Nous prions également pour Colette LEMARQUIS de Jarménil et Daniel MATHIEU d'Eloyes décédés cette semaine.

### Jeudi 5 mai 2016

#### Fête de l'Ascension de Notre Seigneur

#### Messes à Arches - 10 h.

- Henriette MASCIA et les défunts des familles LAURENT-VINEL

### Vendredi 6 mai 10 h 15

Messe à la maison de retraite d'Eloyes.

- Vivants et défunts des familles MENIGOZ-VALDENAIRE.

### Dimanche 8 mai 2016

#### Messes à Archettes - 10 h.

Pour les victimes civiles et militaires de la guerre 1939-45

- Danièle TOUSSAINT,
- Marcel BREDELET et son fils Olivier.
- Roger HATON (3<sup>ème</sup> anniv-)

A 11 h, baptêmes de Soline MOUROT et d'Ethan VOIGNIER d'Houdreville (54)

### Rendez-vous pour les Eucharisties de la semaine

- Messes à 8 h 30 : à l'église d'Archettes - Mardi - Vendredi
- Messe à 18 h le mercredi au presbytère de Pouxoux

### Annonces de la semaine du 1<sup>er</sup> au 8 mai 2016

**Messe à la résidence St Antoine** d'Arches lundi 2 mai à 9 h.

**Partages de l'Évangile** chez Anne-Marie et Guy 26 rue des Donjons à Eloyes (03 29 32 41 55) lundi 2 mai 14 h

**Préparation des baptêmes** au Centre paroissial d'Arches mardi 3 mai à 20 h 30.

**Le Rosaire en équipe** ira prier le chapelet à la maison de retraite d'Eloyes, avec ses résidents et toutes les personnes qui voudront bien se joindre à leurs prières le mercredi 4 mai à 14 h 15. C'est le mois de Marie!

**Temps de louange et d'adoration** à l'église de Pouxoux, jeudi 5 mai à 20 h 15.

**Rassemblement diocésain du Rosaire** à Ronchamp le lundi 06 juin 2016.

Attention : Marie-Claude Géhin tél : 03 29 32 42 42 prendra les inscriptions avec l'argent, impérativement avant le 05 mai.

**Mariage** de Christophe MOUROT et de Séverine MATISSE le samedi 7 mai à 16 h 30 en l'église d'Eloyes,

## Bon dimanche et bonne semaine !

Retrouvez ces informations sur le site paroissial : <http://notredamedeschenes.catholique-vosges.fr>

Paroisse Notre-Dame des Chênes - André Laurent Curé – tél 07 85 25 11 74.

55 rue du presbytère – 88550 POUXEUX - tél 03 29 36 91 06

## L'art de l'écoute

Ecoute, présence, attention. Qu'entendons-nous par ces notions si nécessaires à notre vie ? Il me semble que l'on pourrait définir l'écoute comme une présence sans parole face à autrui, pendant laquelle toute mon attention, toute ma conscience, est tournée vers ce que dit autrui.

C'est une attitude complexe, où l'on donne et où l'on reçoit.

**L'écoute est une démarche d'humilité, où l'on fait passer autrui avant soi-même.**

Les grands narcissiques écoutent mal, et dans les moments où nous sommes anxieux, euphoriques ou habités par trop de préoccupations centrées sur nous-mêmes, nous ne sommes pas capables d'une écoute de qualité. Même si nous pouvons parfois faire semblant d'écouter !

Dans l'écoute, on trouve trois mécanismes fondamentaux :

le respect de la parole d'autrui, le lâcher-prise et la capacité à se laisser toucher.

Respecter la parole, c'est d'abord ne pas juger ce que nous dit l'autre pendant que nous l'écoutons.

Et c'est très difficile ! Automatiquement, nous avons tendance à porter un jugement : nous apprécions, n'apprécions pas, nous sommes d'accord, pas d'accord, nous trouvons que c'est juste ou idiot. Difficile d'empêcher ce jugement de parvenir à notre esprit, mais chaque fois qu'on le remarque, on peut le noter et s'en détacher, pour revenir de son mieux à une véritable écoute.

L'autre mouvement dans l'écoute, le lâcher-prise, ce sont mes patients qui me l'ont appris.

Les grands timides et les grands anxieux ont tellement peur de ne pas être à la hauteur de leur interlocuteur qu'ils écoutent mal parce qu'ils préparent ce qu'ils vont pouvoir répondre.

Dans la véritable écoute, on ne doit pas préparer sa réponse, mais seulement écouter, en lâchant-prise. On a parfois le sentiment que c'est une position un peu « casse-gueule », mais notre réponse sera d'autant plus profonde et adaptée qu'on aura totalement abandonné l'idée de la préparer.

Ce lâcher-prise est aussi la condition d'une écoute sincère et véritable où l'on est prêt à se laisser toucher, émouvoir, sans jugement, sans contrôle, sans désir de maîtriser, sans aucune intention finalement.

Mon tempérament introverti a toujours fait que, sans effort, j'aime mieux écouter que parler.

Pour autant, j'ai vu à quel point avec le temps et avec le travail, j'ai pu améliorer ma capacité d'écoute, notamment par la pratique de la méditation qui m'a appris à être là sans préparer les réponses, à totalement lâcher-prise, et à me rendre totalement perméable et ouvert aux propos d'autrui.

Dans le métier de soignant, ce n'est pas toujours évident.

Les études montrent qu'en moyenne les médecins interrompent leur patient au bout de vingt ou trente secondes : ils ont tendance à chercher les symptômes, à vite trouver les réponses à leurs questions, et à prendre le pouvoir dans l'échange...

Un peu comme dans le métier de parent, d'ailleurs : on veut donner des conseils à nos enfants, les éduquer, les consoler, les réparer... et on a tendance à ne pas assez les écouter, à ne pas les laisser parler à des moments où il serait précieux de la faire.

Quant à l'écoute dans le couple, il existe un exercice dans les thérapies de couples, lorsqu'il est très difficile de donner à l'un la parole sans que l'autre l'interrompe. On leur dit : « Vous allez parler de votre façon de voir la situation, et votre conjoint va aller s'asseoir à l'autre bout de la pièce, tourner le dos, et juste écouter. Je ne veux pas l'entendre. Il va simplement écouter attentivement pendant cinq à dix minutes, et après on inversera les rôles. »

Christophe André (médecin psychiatre)

---

*L'écoute est un don qu'on fait à l'autre. Pour bien écouter, il ne faut pas seulement être patient avec l'autre, il faut aussi être sincèrement concerné par lui.*

Matthieu Ricard

---