

Conversation ignatienne: Cadre et pratique

WHO DO **YOU**
WANT TO BE?

A VIDEO SERIES TO LIGHT YOUR PATH

JESUITS

Définition

L'une des grandes contributions et intuitions spirituelles de saint Ignace de Loyola réside dans sa façon d'entrer en conversation avec une autre personne. Pour saint Ignace, l'autre personne est un enfant de Dieu, qui mérite le respect et la considération, peu importe ses opinions ou l'histoire de ses relations interpersonnelles avec cette personne. Nous appelons cela la conversation ignatienne.

Au début des Exercices spirituels, saint Ignace expose les « présuppositions » pour l'entièreté de la retraite et pour les conversations ignatiennes. Dans celles-ci, chaque personne « présuppose » le bien chez l'autre et la « bienveillance » de la déclaration qui est faite. Quand quelqu'un croit que l'affirmation est incorrecte, alors, avec amour on cherche à la rectifier ou à tenter de la comprendre afin « qu'elle soit sauvée » ou de la comprendre de la bonne manière.

Une année ignatienne amplifie la conscience que nous avons de la vie de saint Ignace et de sa manière de procéder, afin que nous devenions de plus en plus proches les uns des autres et que nous en venions à savoir que Dieu nous aime tous inconditionnellement. Avoir recours aux conversations spirituelles est une manière pratique de nous rapprocher les uns des autres.

En tant qu'étudiants et professeurs des écoles jésuites à travers le monde, nous aspirons à nous engager dans des conversations honnêtes, courageuses et fructueuses et qui possèdent les attributs et indicateurs suivants. Ces conversations sont plus que jamais essentielles à ce moment-ci de l'histoire du monde.

Attributs et indicateurs

Lent à prendre la parole. Familiarisez-vous doucement avec la situation et la conversation, en permettant à chacun de prendre la parole. Durant ce temps, parlez moins et écoutez davantage. Alors que vous et vos partenaires vous vous préparez à initier une conversation significative, faites un autoexamen rapide:

- Réfléchissez à votre attitude quand vous entrez dans une situation ou quand on vous pose une question à partir d'un déclencheur.
- À l'approche de la situation et de la conversation, évaluez le contexte, votre attention à la présomption de bien et les acteurs présents.
- Soyez conscients de l'espace et de l'environnement.
- Soyez conscients de la perception que les autres ont de vous — êtes-vous ouvert d'esprit ? Êtes-vous souriant ? Joyeux ? Êtes-vous curieux ? Comment montrez-vous vos sentiments ?
- Soyez conscients de votre apparence physique — êtes-vous assis ? Adoptez-vous une attitude qui fait montre de votre ouverture ? Votre attitude est-elle ouverte ? Bras et jambes non croisés ? Invitant à la conversation ?
- Soyez calme et ouvert dans votre attitude. Personnellement, comment percevez-vous la situation ?
- Pensez à vos meilleurs atouts. De quoi avez-vous l'air et quelle est votre attitude quand vous êtes au meilleur de vous-mêmes ? Soyez le meilleur de vous-même durant la conversation.
- Avez-vous mis de côté vos préjugés ? Votre bagage émotionnel ? Prenez la décision de les mettre de côté.



Art par Ignasi Flores

Écouter attentivement. Au lieu de parler, écoutez en tentant de comprendre le point de vue de l'autre. En écoutant, restez silencieux et n'interrompez pas votre interlocuteur. Peut-être pouvez-vous essayer de vous mettre dans les souliers de l'autre ? Et, ce faisant, on peut en venir à comprendre. Alors que vous et vos partenaires vous vous préparez à initier une conversation significative, faites un autoexamen rapide :

- Comment vous préparez-vous à écouter ? Prenez quelques grandes inspirations.
- Portez attention à la position de votre corps. Faites face à la personne qui parle.
- Gardez un contact visuel et regardez votre interlocuteur durant la conversation.
- Mettez de côté les pensées distrayantes et ce qui se passe autour de vous — cela peut s'avérer difficile quand il se passe différentes choses autour de vous. Restez concentré.
- Soyez attentif au langage corporel de votre interlocuteur.

Chercher ce qui est vrai dans les propos de votre interlocuteur. Toutes les situations n'invitent pas au débat. Tout au long de la conversation, celui qui écoute adopte l'esprit d'un « apprenti » curieux et qui s'étonne. Commentez seulement pour partager de l'information, et non pas pour persuader. Alors que vous et vos partenaires vous vous préparez à initier une conversation significative, gardez en tête :

- Mon approche de la situation est-elle celle d'un croyant ou d'une personne qui doute ?
- Soyez actif durant votre écoute. Pour ce faire, quand vous écoutez, prétendez que votre tâche consiste à rapporter les paroles de votre interlocuteur à un groupe plus élargi.
- Lorsque vous répondez, paraphrasez, clarifiez et résumez les affirmations :
 - o « Vous dites... » — paraphraser
 - o « On dirait que tu dis... » — paraphraser
 - o « Pouvez-vous me donner un exemple ? » — clarifier
 - o « Vous dites que tel et tel sont importants, pouvez-vous m'aider à comprendre ce que cela veut dire pour vous ? » — clarifier
 - o « Les idées importantes sont... » — résumer

Exprimer son désaccord avec humilité, respect et considération. Lorsque vous vous trouvez dans une situation ou une conversation avec laquelle vous êtes en désaccord, les personnes présentes évitent de blâmer, de spéculer, de présumer et de généraliser. Commencez à développer et à pratiquer un langage et des habitudes qui favorisent les désaccords équilibrés. Alors que vous et vos partenaires êtes en désaccord, utilisez le langage suivant :

- « Je vois ce que vous voulez-dire... »
- « Je comprends d'où tu viens, et... »
- « C'est un bon point, et... »
- « Je te respecte, mais nous sommes en désaccord... »

Prenez le temps qu'il faut. Toutes les situations ou conversations ne constituent pas une fin en soi. Peut-être que la situation ou la conversation est un point de départ vers quelque chose de plus grand. Celui qui écoute recherche les occasions pour poursuivre le dialogue et faire un suivi lorsque nécessaire. Alors que la conversation tire à sa fin, pensez au moyen de la poursuivre à un autre moment :

- « Merci pour cette conversation. J'apprécie le partage. Aimerez-vous qu'on aille plus loin ? »
- « Pendant que nous continuons à réfléchir à ces choses, quelles sont les prochaines étapes qu'on peut faire ; quelles actions pouvons-nous entreprendre ? »
- « Cela semble un bon départ pour une bonne conversation. Merci. Et maintenant ? »
- « Peut-on poursuivre cette conversation, et si oui, quand et où ? »
- « Eh! comment cela s'est-il passé aujourd'hui ? »