

**Lisons chaque dimanche 2 ou 3 paragraphes de l'encyclique**

- 137. Se donner du temps, du temps de qualité, qui consiste à écouter avec patience et attention, jusqu'à ce que l'autre ait exprimé tout ce qu'il a sur le cœur, demande l'ascèse de ne pas commencer à parler avant le moment opportun. Au lieu de commencer à donner des avis ou des conseils, il faut s'assurer d'avoir écouté tout ce que l'autre avait besoin d'extérioriser. Cela implique de faire le silence intérieur pour écouter sans bruit dans le cœur, ou dans l'esprit : se défaire de toute hâte, laisser de côté ses propres besoins et ses urgences, faire de la place. Souvent, l'un des conjoints n'a pas besoin d'une solution à ses problèmes, mais il a besoin d'être écouté. Il veut sentir qu'ont été pris en compte sa peine, sa désillusion, sa crainte, sa colère, son espérance, son rêve. Mais ces plaintes sont fréquentes : "Il ne m'écoute pas. Quand il semble le faire, en réalité il pense à autre chose". "Je lui parle et je sens qu'il espère que j'en finisse le plus vite possible". "Quand je lui parle, elle essaye de changer de sujet, ou elle me donne des réponses expéditives pour clore la conversation".**
- 138. Cultiver l'habitude d'accorder une réelle importance à l'autre. Il s'agit de valoriser sa personne, de reconnaître qu'il a le droit d'exister, de penser de manière autonome et d'être heureux. Il ne faut jamais sous-estimer l'importance de ce qu'il dit ou demande, bien qu'il soit nécessaire d'exprimer son propre point de vue. La conviction que chacun a quelque chose à apporter est ici sous-jacente, parce que chacun a une expérience différente de la vie, parce que chacun regarde d'un point de vue différent, a des inquiétudes différentes et a des aptitudes ainsi que des intuitions différentes. Il est possible de reconnaître la vérité de l'autre, l'importance de ses préoccupations les plus profondes, et l'arrière-**

**plan de ce qu'il dit, y compris au-delà des paroles agressives. Pour y parvenir, il faut essayer de se mettre à sa place et interpréter ce qu'il y a au fond de son cœur, déceler ce qui le passionne, et prendre cette passion comme point de départ pour approfondir le dialogue.**

**139. Il faut de l'ouverture d'esprit pour ne pas s'enfermer avec obsession dans quelques idées, et il faut de la souplesse afin de pouvoir modifier ou compléter ses propres opinions. Il est possible qu'à partir de ma pensée et de celle de l'autre, puisse surgir une nouvelle synthèse qui nous enrichit tous deux. L'unité à laquelle il faut aspirer n'est pas uniformité, mais une "unité dans la diversité" ou une "diversité réconciliée". Dans ce type enrichissant de communion fraternelle, les différences se croisent, se respectent et se valorisent, mais en conservant différentes notes et différents accents qui enrichissent le bien commun. Il faut se libérer de l'obligation d'être égaux. Il faut également du flair pour se rendre compte à temps des "interférences" qui peuvent apparaître, pour qu'elles ne détruisent pas un processus de dialogue. Par exemple, reconnaître les mauvais sentiments qui apparaissent et les relativiser pour qu'ils ne portent pas préjudice à la communication. La capacité d'exprimer ce qu'on ressent sans blesser est importante ; utiliser un langage et une manière de parler qui peuvent être plus facilement acceptés et tolérés par l'autre, bien que le contenu soit exigeant ; faire part de ses propres reproches mais sans déverser sa colère comme une forme de vengeance, et éviter un langage moralisant qui cherche seulement à agresser, ironiser, culpabiliser, blesser. Beaucoup de discussions dans le couple ne portent pas sur des questions très graves. Parfois il s'agit de petites choses, de peu d'importance, mais ce qui altère les esprits, c'est la manière de les dire ou l'attitude adoptée dans le dialogue.**