

La Fondation du Cœur Humain

« Le ciel nous a donné deux oreilles pour écouter et une bouche pour parler. Nous devrions donc écouter deux fois plus que parler. » - Proverbe chinois

Faire, écouter et parler sont trois manières d'entrer en relation avec le monde. Chacune a sa valeur, mais c'est leur équilibre qui nous rend pleinement humains. On écoute pour comprendre, on parle pour exprimer, et on agit pour transformer. Pourtant, cet équilibre semble aujourd'hui profondément fragilisé. Dans un monde saturé d'opinions, de débats et de prises de position, tout le monde veut être entendu, mais très peu veulent vraiment entendre l'autre. La parole devient un moyen d'avoir raison plutôt qu'un moyen de se relier. On n'écoute plus pour comprendre : on écoute pour répondre, convaincre ou gagner. L'être humain ressent naturellement le besoin de défendre son point de vue. Ce besoin d'avoir raison conduit trop souvent à la confrontation plutôt qu'au dialogue. C'est en apprenant à écouter que l'on commence réellement à comprendre l'autre, mais aussi à se comprendre soi-même. L'écoute est donc le geste le plus négligé des trois, alors qu'elle en constitue pourtant le fondement.

Dans la société actuelle, écouter est presque devenu un acte subversif. Nous associons souvent le silence à la faiblesse, alors qu'il peut révéler une grande force intérieure. Écouter demande de la patience, de l'humilité et, surtout, la capacité de faire de la place à l'autre. Sans écoute, il n'y aurait ni compréhension, ni paix, ni véritable relation. Comme le rappelait Socrate, reconnaître notre ignorance est la première forme de sagesse. Écouter l'autre, c'est accepter que nous n'avons pas toutes les réponses, et c'est cette humilité qui ouvre la voie au véritable dialogue. Les conséquences de ce manque d'écoute se manifestent partout, particulièrement dans les relations humaines. Des études en psychologie montrent que la mauvaise écoute est l'un des prédicteurs les plus constants du divorce, comme l'explique Markman dans *The Premarital Communication Roots of Marital Distress and Divorce*. Par exemple, lorsque « l'un des partenaires exige ou tente de parler pendant que l'autre se retire », ce qui n'était au départ qu'un simple malentendu devient un écart émotionnel. Les incompréhensions s'accumulent, le ressentiment s'installe et la relation s'affaiblit. Ne pas écouter, c'est permettre à l'autre de disparaître peu à peu derrière un mur invisible. Écouter ne signifie pas devoir résoudre les problèmes des autres; cela veut simplement dire leur offrir un espace où ils peuvent exister sans jugement. Un ami en détresse n'a pas toujours besoin de conseils, mais plutôt d'une oreille sincère. En ignorant les autres, nous ne faisons que créer davantage de barrières entre nous. Un enseignant qui ne veut pas écouter ses élèves finit par enseigner à des chaises vides, même si des corps sont présents. Un gouvernement qui n'écoute pas son peuple perd toute légitimité. Partout, l'écoute est la base de toute relation saine et de toute action juste.

Cependant, la parole a aussi sa propre valeur. Les mots ont permis à Martin Luther King de rêver à un monde plus juste, et à Malala Yousafzai de défendre le droit des filles à l'éducation, même au péril de sa vie. Parfois, parler signifie refuser l'injustice et dire ce que d'autres n'osent pas exprimer. Les mots n'ont de valeur que lorsqu'ils reposent sur une écoute véritable. Sinon, ils devraient rester silencieux, car ils ne seraient que du bruit. Parler sans écouter, c'est comme écrire sur du sable : tout finit par s'effacer. Enfin, il y a l'action, le moment où la pensée prend forme. Faire, c'est donner vie à ses convictions. Mais agir sans écouter ni réfléchir, c'est avancer les yeux fermés. Le monde est rempli de discours, mais si peu

d'actions qui parlent d'elles-mêmes. Un médecin qui écoute avant d'agir guérit bien mieux qu'un médecin qui applique mécaniquement un protocole. Un citoyen qui agit après avoir entendu la souffrance des autres contribue réellement au changement, contrairement à celui qui agit sans écouter.

Le véritable test de notre humanité ne réside pas dans ce que nous disons ou faisons, mais dans notre capacité à écouter. Car écouter, c'est suspendre nos certitudes, accueillir la fragilité de l'autre et reconnaître que chaque voix a une existence propre. C'est dans cet acte silencieux, humble et attentif, que se forge le lien humain, que se construit la compréhension et que naissent des actions véritablement justes. Sans écoute, la parole se perd et l'action se vide de sens; avec elle, chaque mot et chaque geste deviennent des ponts qui rapprochent les êtres et éclairent le monde. Parce qu'au fond, écouter, parler et faire ne sont pas des choix opposés, mais trois battements d'un même cœur : celui de l'être humain.