

Écouter en soi, écouter pour mieux, écouter pour mieux agir

Au quotidien, nous avons l'impression que nos faits et gestes sont scrutés, disséqués et soumis à l'analyse la plus critique qui soit. Face à cela, une question demeure: comment pouvons-nous vraiment être nous-mêmes ? Comment évoluer dans un brouillard constant de mots et d'actions dont nous ne saisissons presque jamais le sens, car nous ne possédons pas cette vertu unique: l'écoute.

Contrairement à ce que l'on croit, "écouter" et "entendre" ne veulent pas dire la même chose. Dans le bruit, nous entendons de nombreuses choses, mais très peu résonnent véritablement entre nous. Écouter, c'est prendre du recul pour mieux saisir les émotions, mieux interpréter les paroles et ainsi agir de façon plus responsable. Dans les prochaines lignes, nous verrons comment cet atout discret éclaire la parole, nourrit l'empathie et fonde des actions plus humaines.

En effet, écouter n'est pas réduit à la simple attention auditive. Ecouter veut aussi dire savoir faire silence autour de soi pour saisir l'essentiel de ce qui nous entoure. Plus que tous les autres sens, l'écoute confronte notre perception du monde au niveau physique, mental et spirituel. Ainsi, on discerne des signaux subtils comme une présence dans la nuit ou les changements de saison avant même leur concrétisation. Pourquoi ferme-t-on généralement les yeux avant une décision? Eh bien, c'est pour être plus présent, plus attentif à la vie qui grouille autour de nous. Ces sensations profondes nous permettent de faire preuve de discernement et d'esprit critique dans le tourbillon d'informations qu'elles constituent. Nous devenons donc un havre de paix pour nous et pour les autres en décodant les besoins, les émotions et les signaux pour prendre des décisions plus conscientes. Voyez-vous donc! L'écoute, loin d'exiger une formation ou un pèlerinage dans les montagnes, nous donne le pouvoir de transformer, sans trop d'efforts, notre rapport avec le monde en rendant nos voix plus sages et plus claires.

«Un mot après un mot après un mot, c'est le pouvoir», affirme Margaret Atwood. Mais qu'est ce un mot s'il n'atteint pas les cœurs? Et une phrase sans intention bienveillante? Le pouvoir du langage n'existe que s'il apaise et transforme. Sans cela, il n'est qu'un bruit sourd. La véritable sagesse se mesure autant à la finesse d'esprit qu'au silence et à l'attention qui la précèdent. De ce fait, l'écoute rend nos voix plus claires car elle nous permet d'exprimer ce que d'autres n'arrivent pas à formuler. Se taire pour écouter, c'est s'accorder le temps de comprendre plus profondément les réalités complexes de notre société. Nombreux sont ceux qui s'indignent face au manque d'inclusion, aux mauvaises conditions de vie, etc. Cependant, les personnes attentives savent poser les mots justes sur les vérités étouffées derrière ces cris, et donc proposer des solutions efficaces aux détenteurs dudit "pouvoir" pour pousser au changement. Ainsi, où la parole s'épuise, l'écoute ouvre la voie à des actions moins empiriques et plus significatives.

Ce faisant, si la parole bienveillante est le fruit de l'écoute, la conscience morale en est la conséquence directe. Trop souvent, nos décisions sont guidées par la précipitation: nous agissons sans vraiment considérer leurs contextes, buts et potentielles retombées. Poussés par le rythme déjanté du monde dans lequel nous vivons, nous confondons vitesse et précipitation. Pourtant, écouter avant d'agir, c'est assurer pertinence, durabilité et précision à nos actions. C'est comprendre les besoins et problèmes que nos choix visent à résoudre, et anticiper la portée de ces choix sur notre entourage. En observant nos

enjeux civiques, nous réalisons que c'est en tendant l'oreille au cœur des protestations que nous comprenons les exigences réelles des gens. Nous pouvons donc les unir autour d'une solution commune, plutôt que semer le chaos par des décisions hâtives et éphémères. Ainsi, tout comme les traités de Westphalie ont mis fin à la guerre de Trente ans en Europe et les traités de paix de Paris 1947 ont amorcé la conclusion de la Seconde Guerre mondiale, une approche posée des conflits, aussi complexes soient-ils, conduit toujours à une solution plus durable.

En définitive, écouter, parler et agir sont les faces d'un même pouvoir: celui d'apprendre, de construire. Cependant, si l'écoute y tient une place primordiale, c'est parce qu'elle rend nos paroles plus justes et nos actes plus humains. Elle est fondatrice, mais pas supérieure. Dans un monde plein de discours vides et d'actions mal ciblées, l'écoute offre une perspective intelligente d'union et d'évolution. Ainsi, l'avenir n'appartient peut-être pas à ceux qui crient pour se faire entendre, mais à ceux qui se taisent pour mieux comprendre.