

L'importance d'écouter

Aujourd'hui, on vit dans un monde où tout le monde veut parler. Les réseaux sociaux sont remplis d'opinions, de discussions et de débats sans fin. On veut être entendu, remarqué, approuvé. Mais avec le temps, j'ai compris quelque chose d'important : écouter est souvent plus précieux que parler ou même que faire. Parce qu'écouter, ce n'est pas juste de rester silencieux. C'est essayer de comprendre ce que l'autre ressent, ce qu'il veut dire, et parfois ce qu'il ne dit pas. L'écoute permet la compréhension, le respect et des actions beaucoup plus justes.

C'est surtout grâce au taekwondo que j'ai vraiment réalisé ce que signifie écouter. Je pratique depuis environ sept ans, et j'ai obtenu ma ceinture noire junior à l'âge de onze ans. Dans mon club, le plus grand au Canada avec près de 800 membres, seulement deux élèves avant moi avaient réussi aussi jeunes. Beaucoup pensent que le taekwondo se résume à la force, mais ce n'est pas vrai. La force est utile, mais ce n'est pas le plus important. Ce qui compte, c'est l'écoute : écouter son corps, son maître, et même l'adversaire en face de toi. Chaque respiration, chaque position, chaque rythme est un message qu'il faut savoir capter.

Quand j'ai déménagé, j'ai découvert qu'il n'y avait pas de club ITF dans ma nouvelle région. J'aurais pu abandonner. Après tout, continuer sans instructeur à proximité est extrêmement difficile. Mais j'ai décidé de continuer malgré tout. J'ai suivi les consignes de mes instructeurs à distance, j'ai pratiqué seul en essayant de sentir ce qui fonctionnait et ce qui n'allait pas, et j'ai voyagé en Alberta deux ou trois fois par année pour les examens, l'entraînement et les compétitions. Ces efforts m'ont appris quelque chose d'important : quand on écoute vraiment, on peut progresser même de loin. L'écoute devient alors un guide intérieur qui permet de s'améliorer sans avoir quelqu'un à côté pour corriger chaque mouvement.

Cet été, en me préparant pour mon examen de deuxième dan, j'ai dû apprendre trois nouveaux patterns en une seule semaine. C'était un défi immense. J'ai dû rester vraiment concentré et faire preuve d'une attention totale. Ce n'était plus seulement écouter les instructions de mon maître, mais aussi m'écouter moi-même. Je devais sentir mon souffle, vérifier la précision de mes positions et remarquer les petites erreurs qui se glissaient dans mes mouvements. Sans cette écoute intérieure, je n'aurais pas pu avancer aussi rapidement ni avec autant de précision.

Mais cette écoute ne sert pas seulement à progresser techniquement. Elle joue aussi un rôle essentiel dans nos relations avec les autres. Écouter quelqu'un, c'est lui montrer qu'il compte. C'est lui dire, sans mots, que ses émotions méritent d'être entendues. Dans un monde où la performance et la visibilité prennent toute la place, écouter devient un acte rare et pourtant fondamental. Au taekwondo, le respect est au centre de tout. Avant chaque entraînement, on s'incline devant l'instructeur. Ce geste représente aussi une forme d'écoute. C'est dire, « je suis prêt à apprendre et je suis ouvert à ce que tu peux m'apporter. »

Quand j'aide les plus jeunes ceintures dans leurs patterns, je comprends encore mieux l'importance de l'écoute. Pour les aider, je dois écouter leurs questions, leurs difficultés et même leurs silences. Et eux, doivent m'écouter pour s'améliorer. Parfois, un simple conseil est assez pour tout changer. Ces

moments, me montrent que l'écoute crée des relations, donne confiance et rend l'apprentissage plus riche pour les deux côtés.

Même en compétition, l'écoute joue un rôle essentiel. Quand j'ai participé à un tournoi en Angleterre, j'étais entouré d'athlètes talentueux venus de plusieurs pays. L'ambiance était intense et j'aurais pu perdre mes moyens. Mais j'ai choisi de me concentrer sur l'écoute : écouter les consignes des arbitres, les encouragements de mon équipe, et surtout ma propre respiration. Cette écoute m'a permis de rester calme, concentré et confiant. Dans ces moments de tension, écouter revient presque à entendre son propre courage.

Aujourd'hui, je crois vraiment que l'écoute est à la base de tout. Si on agit sans écouter, nos actions deviennent maladroites ou inutiles. Sur le mat comme dans la vie,⁴ toutes mes réussites viennent du fait que j'ai appris à écouter avant d'agir. Écouter demande du courage, car il faut accepter qu'on puisse toujours s'améliorer. Mais c'est justement ce qui nous fait grandir.

Dans un monde rempli de bruits, écouter devient un choix. Et grâce au taekwondo, j'ai découvert que ce choix est souvent celui qui nous permet de devenir la meilleure version de nous-mêmes.