

2256

FLS

745

C'est L'Écoute Qui Nous Libère

Ce jour-là, le silence était plus éloquent que les mots. Je me retrouvais dans une salle que j'avais connue dix ans plus tôt, non plus en tant qu'enfant, mais en tant que bénévole. En face de moi était assis un garçon aux cheveux bruns ébouriffés et au regard vif. Il avait sept ans, était élève à l'école primaire dans mon ancienne école, et souffrait de troubles du langage. Sa famille venait d'Amérique du Sud, et ni le français ni l'anglais n'étaient sa langue maternelle. Ses yeux revenaient sans cesse vers les miens, comme pour me demander si je le voyais vraiment.

Je me suis alors souvenue des paroles de ma grand-mère chinoise : « Écoute ce qui n'est pas dit. Assure-toi que les gens se sentent compris. » Sa sagesse est devenue mon guide. Plutôt que de corriger ou donner des instructions, je lui ai posé des questions simples : Qu'est-ce qui te rend heureux ? Qu'est-ce qui te fait peur ? Qui aimes-tu le plus au monde ? Peu à peu, son visage s'est adouci. Un lien de confiance s'est formé. C'est l'écoute, et non la parole, qui a libéré sa voix.

Le bénévolat auprès d'enfants ayant des troubles de la parole est l'une des expériences les plus enrichissantes de ma vie. Semaine après semaine, je m'assois avec des enfants qui ne sont peut-être pas les meilleurs élèves, mais qui ont des talents uniques. En les écoutant, je les aide à prendre confiance. Lorsqu'un enfant croit en ses capacités, son sentiment de valeur transparaît. Ces étincelles de respect de soi illuminent la pièce et me rappellent que l'écoute est le fondement de la croissance. Grâce à ce travail, j'ai appris la patience, l'empathie et le leadership. L'écoute m'a appris que le silence peut être puissant, que laisser aux autres l'espace nécessaire pour s'exprimer a souvent plus d'impact que de remplir l'air de mots.

Mon engagement à écouter est aussi façonné par mon éducation. Ayant grandi dans une famille métissée, j'étais entourée de conversations en chinois et en anglais. L'apprentissage du français à l'école fait partie de mon identité depuis l'âge de six ans, et je suis fière de parler les deux langues officielles du Canada. En 2023, j'ai participé au programme Explore Québec, où j'ai amélioré mon français, créé des réseaux et découvert de nouvelles cultures. Ces expériences m'ont confortée dans l'idée qu'il est nécessaire d'écouter au-delà des langues et des cultures. Écouter, c'est mieux comprendre. Mieux comprendre permet un dialogue plus éclairé. Et grâce à un dialogue équilibré, des mesures réfléchies peuvent être prises pour répondre aux problèmes urgents de la société.

Je pense souvent à ce que le Canada pourrait devenir si les diverses communautés – citoyens, scientifiques, décideurs politiques, dirigeants autochtones et représentants du gouvernement – adoptaient l'art de l'écoute active. Écouter attentivement, respecter les points de vue et communiquer avec clarté sont essentiels pour trouver un équilibre entre durabilité écologique et besoins économiques et sociaux. Tout comme j'ai appris à reconnaître les forces cachées des enfants, je veux appliquer cette mentalité pour reconnaître la valeur de la diversité des voix en psychologie, le domaine que j'ai choisi d'étudier au campus Glendon de l'Université York.

L'écoute n'est pas passive. Elle est le fondement sur lequel reposent la parole et l'action. Sans écoute, les mots risquent de devenir vides et les actions mal orientées. L'écoute garantit que la communication est fondée sur l'empathie et que les décisions sont prises en connaissance de cause. Mon travail bénévole m'a montré que l'écoute peut transformer la confiance d'un enfant. Ma famille et mes expériences culturelles m'ont montré qu'elle fait le pont entre les langues et les identités. Mon parcours académique m'a montré qu'elle est essentielle pour acquérir des connaissances et favoriser le dialogue.

Dans le cadre de mon diplôme en psychologie, je mettrai en pratique les leçons apprises sur l'écoute active. J'écouterai les participants à la recherche, les étudiants, mes professeurs et les diverses communautés dont les voix doivent être entendues. J'écouterai non seulement les mots, mais aussi les silences, les expressions et les besoins inexprimés qui révèlent souvent les vérités les plus profondes.

Ce jour-là, dans la salle de classe de l'école primaire, le silence était plus éloquent que les mots. Mais c'est l'écoute - patiente, empathique et ouverte - qui a donné à un enfant le courage de parler. Ce moment a cristallisé ma conviction : l'écoute est la compétence la plus importante de toutes. Elle est le pont entre compréhension et action, le fondement du respect et la clé pour construire un monde plus compatissant.