

Le faire, l'écoute ou le parler : qui l'emporte?

Rarement, il ne vient à l'esprit de questionner l'influence des aptitudes acquises dans la construction du soi. Il est très banal, le matin, d'écouter les annonces quotidiennes, le soir de terminer un projet d'art qui tient à cœur ou encore de discuter avec ses proches des événements récents. Laquelle des facultés entre l'écoute, le faire et le parler serait considérée comme la plus essentielle? Et si deux de ces facultés venaient à disparaître, laissant un seul choix possible? Pour moi, l'écoute est primordiale en raison de son implication dans la recherche du soi, l'accomplissement personnel et le rapport avec le prochain.

En premier lieu, l'écoute confère un sens plus profond à la vie. Pour commencer, elle est beaucoup plus accessible que le faire ou le parler. Très souvent, lorsque je n'ai rien à faire en bus, je me surprends à écouter une conversation aléatoire. En réalité, le faire demande très souvent des capacités techniques, une évaluation des risques et une désensibilisation de la peur. Le parler demande à lui des notions de respect et de politesse. L'écoute, en revanche, ne demande presque rien, juste de l'attention. Partout il y a de l'information sonore. Elle a beau provenir des médias, de la télévision, des annonces, des passants, des proches ou de nous-mêmes, on peut y prêter attention. L'écoute devient un outil puissant dans le façonnement de la personnalité, des goûts et des choix. De plus, l'écoute crée un état de pleine conscience plus ample que le faire et le parler. Par illustration, la musicothérapie est utilisée dans le domaine des neurosciences comme alternative de relaxation mentale. Dans des moments de peur ou d'inquiétude, le faire ou le parler peut ne pas être une alternative immédiate. Focaliser son attention ailleurs à travers les sons aide dans la gestion des pensées noires et envahissantes. Comme mentionné plus haut, l'écoute est beaucoup plus accessible, donc bien plus envisageable pour une relaxation rapide. Enfin, l'écoute a un plus grand impact social que le faire ou le parler. Elle pousse directement l'influence, notamment à travers les témoignages. Un message poignant passe généralement plus efficacement par l'écoute. Il n'est pas nécessaire de contraindre aux actions ou d'imposer les discours: l'écoute attentive suffit à transmettre un message, à soutenir une cause et à sensibiliser. Tout commence par la perception de la réalité des autres à travers une écoute attentive. Par conséquent, l'écoute donne une direction à la vie plus concrètement que faire ou parler.

En deuxième lieu, l'écoute contribue davantage à l'accomplissement personnel et à la relation à l'autrui que le faire ou le parler. D'abord, elle permet un plus grand centrage mental. Lorsque j'écoute un cours, par exemple, j'arrive à entrer dans un état de concentration intense. Pour moi, parler et faire sont spontanés puisque l'état de concentration est souvent non provoqué. On peut parler ou faire tout en étant distrait. Par contre, on peut entendre sans écouter, mais on ne peut pas écouter sans attention. L'écoute est provoquée, et l'effort mental la concrétise et l'amplifie. Ensuite, l'écoute permet un apprentissage auditif plus ancré que le faire et le parler. Fréquemment, écouter les autres me fait apprendre sur eux, leur mentalité et leur savoir-faire. Grâce à ça, j'évite certaines erreurs d'interprétation ou de conception. Il est vrai que le savoir-faire est indéniablement utile pour l'apprentissage auditif, mais l'écoute augmente le potentiel du savoir-faire. La mémorisation devient plus rapide et efficace. Parler, de son côté, se spécialise plus dans un apprentissage tactile et verbal plutôt qu'auditif. Pour finir, l'écoute permet un plus grand rapprochement avec les autres que le faire et le parler. À plusieurs reprises, lorsque je prends le temps d'écouter une personne, je sens un

rapprochement se créer. En effet, faire ne nécessite pas la présence d'autrui, donc cette faculté n'est pas directement impliquée dans les relations sociales. L'écoute se distingue par la reconnaissance, l'ouverture et l'accueil qu'elle manifeste. Parler, au contraire, surtout sans écoute, constitue une forme de recherche d'attention personnelle et de validation plutôt que d'inclusion. Ainsi, l'écoute participe plus amplement à l'accomplissement personnel et au rapport avec le prochain comparé à faire et parler.

Pour conclure, l'écoute sert d'outil de découverte du soi à travers son accessibilité, son pouvoir d'action dans l'information et la pleine conscience. Elle est également utile dans l'accomplissement personnel avec sa force d'apprentissage, de concentration et de connexion avec les autres. Comparé à parler et faire, écouter est une aptitude avec laquelle on devrait tous se sentir reconnaissants. C'est d'ailleurs pour cette raison que son usage ne devrait pas être compromis par la désinformation qui, elle, n'apporte que des méfaits.