

1233

FLM

752

Parler, écouter ou faire: lequel est l'essentiel?

On dit souvent que les actions en disent plus que les paroles. Pourtant, le grand philosophe grec Zénon d'Élée a aussi dit que la nature nous a donné deux oreilles et seulement une langue afin d'écouter davantage et de parler moins. Plusieurs citations bien connues évoquent des opinions différentes sur ce qui est le plus important dans notre vie quotidienne : parler, écouter ou faire. Alors lequel est vraiment le plus important; parler, écouter ou faire?

Nous avons tous rencontré quelqu'un qui ne fait que parler, et nous avons tous souhaité que cette personne se taise et écoute. Avoir quelqu'un qui est là pour écouter quand nous devons parler peut faire une grande différence dans notre vie émotionnelle, mentale et physique. Quand quelqu'un nous écoute sans juger, on se sent vu et appuyé. Cela peut nous aider à se sentir moins seul dans la vie et peut apporter du confort, minimiser le stress et rendre les moments difficiles plus faciles à gérer. De plus, avoir quelqu'un qui écoute peut améliorer l'estime de soi, puisqu'on se sent respecté et digne d'être écouté. Ce sentiment de valeur peut embellir notre image de soi et notre perception générale de nous-mêmes. De plus, passer notre temps à écouter quelqu'un parler peut aussi apporter des nouvelles perspectives, donc ça peut être bénéfique pour la personne qui écoute, en plus de la personne qui a besoin d'être écoutée.

Être la personne qui est prête à écouter sans juger peut aider une personne de toutes ces manières. Pourtant, il est aussi important de parler, parce que cela nous aide à comprendre, traiter et libérer ce que nous ressentons. Imaginez la pire journée de votre vie. Votre patron a fait de vous sa cible toute la journée, vous avez reçu les pires tâches. De plus, quand vous êtes entré à la maison, tout ce que vous souhaitiez était d'en parler à votre partenaire mais il n'était pas là. Parler de votre journée avec quelqu'un peut apporter du soulagement et de la clarté. Sans pouvoir parler à quelqu'un, on garde ses émotions refoulées et cela peut les rendre plus lourdes. Parler à quelqu'un aide à mettre ses sentiments en mots, ce qui peut nous aider à comprendre ce que l'on ressent. Partager nos inquiétudes, frustrations ou tristesses peut aider à les rendre moins accablantes. Parler à quelqu'un aide aussi à former des connexions plus profondes, ce qui renforce la proximité, la confiance et le soutien. Le sentiment d'être compris par quelqu'un donne le confort et peut nous rappeler que l'on n'est pas toujours seul face à la vie.

Une autre façon de forger des connections avec quelqu'un est de leur démontrer que vous pouvez garder votre mot. Les actions sont importantes parce qu'elles montrent ce que les mots ne peuvent pas. N'importe qui peut dire qu'il nous aime, donc le montrer en actions est très important pour le prouver. Garder des promesses, être là quand nécessaire et être consistant dans nos actions font que les gens autour de nous se sentent en sécurité et leur montrent qu'ils sont aimés. En donnant suite à ce que l'on dit, on montre qu'on est digne de confiance. Passer du temps avec quelqu'un, s'appuyer et être là pendant les moments de peine rendent une relation beaucoup plus solide et apte à survivre les périodes difficiles. Des petits gestes comme aider quand quelqu'un est stressé, se rappeler des dates importantes comme une fête ou un anniversaire, montrent que l'on pense vraiment à cette personne et qu'elle est importante pour nous. Parfois, un petit acte de bonté démontre plus qu'une longue explication.

En conclusion, faire, écouter et parler sont tous trois incroyablement importants dans notre vie quotidienne. Il existe alors tellement de citations qui expriment des opinions différentes parce qu'il n'y a pas vraiment de bonne réponse à cette question. Dans une relation saine, les trois sont présents et essentiels l'un à l'autre. Il est impossible de montrer à quelqu'un qu'on les aime simplement en étant là pour l'écouter parler, ni en leur montrant qu'ils sont importants pour nous à travers nos actions et non plus, simplement en communiquant avec eux. Les trois sont si importants parce qu'ils se complètent pour créer le parfait équilibre. Les actions démontrent une implication que les mots ne peuvent pas, les paroles expriment les émotions qu'on ne remarque pas toujours sans communication et l'écoute démontre le respect et l'empathie. Dépendre complètement de l'un affaiblit une relation mais en combinant les trois, on assure que l'équilibre, le soutien et la compréhension se font vraiment ressentir.