

1369

FLM

751

L'authenticité par la présence

À l'origine de toute relation sociale, l'homme reste éternellement dans une quête de sens et de sincérité par ses actions, ses pensées et ses paroles. Or, la conscience elle-même vit au dépens de la relation entre notre corps et notre environnement. C'est dans cette relation que naissent les principes conventionnels et les normes sociétales, qui nous aident à entretenir des liens sains avec les autres, développer notre quête personnelle et interpersonnelle. Alors la question se pose; comment être véritablement présent pour l'autre ? Que ce soit une oreille attentive, un petit geste amical ou des paroles rassurantes, on se demande laquelle il faut privilégier. Pour ma part, je donne une grande valeur à chacune de ces approches. Je pense que, lorsqu'elles sont balancées, elles mènent à un équilibre fondamental sur notre vie sociale et personnelle.

Premièrement, dans les interactions humaines, l'action de faire rend l'intention visible. Nos réflexions, nos pensées et nos mots se concrétisent, et le geste, lui, s'impose par sa réalité. Aider sans demander quelque chose en retour, c'est une façon de montrer qu'on fait vraiment attention à l'autre; que l'on peut mettre du temps, de l'énergie et de l'effort, non pas pour sa propre personne mais pour le bien des personnes que l'on apprécie vraiment. L'action ne promet pas, elle réalise, et c'est précisément pourquoi elle sollicite tant le courage et l'inspiration que les discours les plus passionnés ne peuvent égaler. Quand je pense à l'amour par l'action, je pense à ma mère. Ses petits gestes quotidiens, son attention pour les détails, sa délicatesse et ses bons petits plats démontrent une attention par l'action et une bienveillance chaleureuse pour nous. Dans les interactions sociales, l'action est un langage puissant qui demande de la consistance, de la sincérité et de l'humanité. Elle n'est ni supérieure, ni suffisante à elle-même, mais lorsqu'elle est utilisée avec soin elle devient l'une des formes les plus authentiques de présence.

Deuxièmement, l'écoute est une interaction souvent sous-estimée et pourtant, elle impacte profondément la relation. Une personne qui sait écouter crée un espace de confiance, de soutien et apaise les cœurs. L'écoute demande plus d'effort que parler ou agir puisqu'elle implique une réelle connexion de l'autre et un esprit qui est vraiment présent. Dans une société où les paroles sont devenues futiles, l'écoute reste un petit refuge qui étincelle. Une qualité en soi, souvent négligée par les autres, mais indispensable pour une relation saine et durable. Souvent, il arrive que les personnes les plus attentives soient celles les moins écoutées. La société a tendance à leur assigner ce rôle, car elles sont disponibles émotionnellement et ne parlent pas souvent de leurs problèmes. J'ai déjà été cette amie à qui l'on se confie, à qui l'on vient voir après des mineures disputes ou pour chercher un petit conseil. Je dois dire que je me suis sentie plutôt utile et heureuse d'aider mes pairs. Dans les échanges sociaux, l'écoute est un aspect nécessaire des relations humaines qui inspire la paix et la confiance, cependant si elle n'est pas accompagnée d'actes concrets, elle peut vite perdre son âme et son essence.

Troisièmement, la parole est la forme la plus directe et la plus valable d'interaction sociale, car elle se situe entre la frontière de l'écoute et l'action. Quand on pense à une personne qui a de bonnes relations sociales, on imagine souvent quelqu'un qui a une bonne communication. Parler peut ouvrir les cœurs, permettre un dialogue et partager nos opinions avec les autres. C'est pour cette raison qu'elle occupe une place unique dans notre société. Mon père, par exemple, est un excellent orateur. Quand il raconte une histoire ou une anecdote, chacun est porté par son discours. J'aime sa façon de captiver les oreilles et de capter naturellement l'intérêt des gens qui l'entourent. À la maison, il nous encourage à méditer sur le coran et à réfléchir sur la profondeur des sens des versets. Il nous enseigne aussi les valeurs importantes comme la bonté, la générosité et la foi. Dans les relations, la parole est un atout important pour transmettre un message et pour discuter des idées, mais elle est incomplète sans la compréhension et l'écoute de l'autre.

Pour conclure, je crois sincèrement que faire, écouter et parler ne sont pas des approches séparées, mais sont trois dimensions fondamentales des interactions sociales. Reconnaître qu'elles sont liées entre elles permet de mieux comprendre l'équilibre social et d'améliorer nos liens. Enfin, la richesse des relations humaines réside dans notre capacité à harmoniser chacune de ces initiatives et à aspirer une réelle compréhension de l'autre.