

Paroles jamais prononcées

Quand j'étais jeune, je croyais que mes parents ne m'aimaient pas. Pendant longtemps, je comparais la façon dont mes parents me traitaient à ce que je voyais chez mes amis. Ce n'était pas que mes parents disaient des mots qui me faisaient penser cela, mais plutôt l'absence des mots montrant qu'ils m'aimaient. En grandissant, mes parents ne m'ont jamais dit « je t'aime » ni m'encouragé verbalement; au lieu de cela, ils me coupaient des fruits quand j'étudiais, me donnaient toujours la première bouchée du repas et me couvraient d'une couverture lorsqu'ils voyaient que je m'endormais sur le canapé. À l'époque, ces gestes me semblaient insignifiants et sans importance comparés à l'affection verbale que j'entendais autour de moi. C'est seulement quand j'ai grandi que j'ai compris que l'amour ne se limite pas à des mots. L'amour ne frime pas, il se révèle tranquillement et régulièrement à travers les actions.

Parler est souvent considéré comme le moyen le plus courant d'exprimer de l'affection, en particulier pendant l'enfance. Enfant, je mesurais l'amour à travers ce que j'entendais plutôt à travers ce que je voyais. Comme mes parents exprimaient rarement leur affection verbalement, je pensais que leur silence signifiait une absence d'affection, sans rendre compte que les mots peuvent être incapables d'exprimer une affection sincère. En ce moment où j'ai commencé à faire des amis, je croyais que ceux qui me parlaient constamment, me complimentaient et demandaient de passer du temps avec moi étaient ceux qui m'aimaient le plus. Leurs paroles me rassuraient et me faisaient sentir valorisée pour le moment. Cependant, avec le temps, j'ai commencé à remarquer qu'il était facile de dire des mots sans être sincère. Les personnes qui parlaient le plus n'étaient pas toujours les plus présentes lorsque les circonstances devenaient inconfortables ou difficiles. Les compliments ont disparu, les promesses ont été oubliées et les conversations ont cessé lorsqu'il a fallu faire des efforts. Ces expériences m'ont permis de comprendre que les paroles seules ne sont pas une mesure fiable de l'affection. Les mots peuvent avoir l'air convaincants, mais sans action pour les soutenir, ils perdent toute leur signification.

Bien que l'écouter semble plus profond et plus intentionnel que parler, ce n'est pas suffisant lorsque cela est fait de manière isolée. Se sentir entendu peut apporter du réconfort, en particulier dans les moments de vulnérabilité, car cela permet à la personne de se sentir comprise et reconnue. Parfois, les gens écoutaient mes inquiétudes et me rassuraient et dans ces moments-là, je me sentais moins seule. Toutefois, ce réconfort était souvent temporaire lorsque la compréhension n'était pas suivie du soutien, ce qui donnait l'impression que l'écoute était plus passive qu'attentionnée. Les gens peuvent être disposés à écouter, mais peu disposés à rester présents lorsque des mesures doivent être prises. Les gens comprenaient mes sentiments, mais ne faisaient rien pour les soulager. L'écoute montre la conscience, mais ne montre pas toujours l'engagement. Sans action, l'écoute reste incomplète, offrant de l'empathie sans responsabilité. Même si l'écoute est importante, elle n'exprime pas complètement le soutien, sauf si elle mène à quelque chose de plus.

C'est à travers des actions que j'ai finalement compris à quoi ressemblait un véritable soutien. Contrairement aux mots ou à l'écoute, les actions exigent des efforts, de la régularité et de la volonté. Les personnes qui montraient un véritable soutien n'étaient pas toujours les plus bavardes ou les plus expressives; il s'agissait des personnes les plus fiables. C'était ceux qui s'asseyaient à côté de moi en

silence lorsque j'étais bouleversée, qui s'inquiétaient lorsque j'étais absente et qui restaient présents sans avoir besoin d'être reconnus. Mais surtout, l'amour de mes parents se manifestait à travers les routines qu'ils n'abandonnaient jamais et les sacrifices qu'ils faisaient en silence. Leurs actions n'étaient pas des gestes occasionnels, elles étaient constantes. Présents jours après jour, ils communiquaient leur amour d'une manière que les mots ne pourraient jamais traduire. Grâce à eux, j'ai appris que les actions comptent, car elles ont besoin de l'engagement.

Pour conclure, même si la parole et l'écoute sont importantes, l'action reste le plus important. Les mots peuvent être dit sans sincérité et l'écoute peut exister sans mener à terme, mais les actions exigent de la constance et des sacrifices. Le soin se trouve dans la constance, dans le choix d'être présent même lorsque personne ne le remarque. Les actions renforcent la confiance au fil du temps, laissant des impressions que les mots seuls ne peuvent maintenir ou remplacer. Les actions laisseront toujours l'impact le plus profond, démontrant que le soin ne se définit pas par ce qui est dit ou entendu, mais par ce qui est fait.