

2205

FLS

759

## **L'impact Des Gestes Discrets**

Chaque jour, que nous en soyons conscients ou non, nous évoluons dans le monde en faisant, en écoutant et en parlant. Ces trois actions influencent notre façon d'apprendre, de communiquer et de construire des relations. Certaines personnes affirment que parler est la compétence la plus importante, car cela nous aide à comprendre le monde et les personnes qui nous entourent. Et puis il y a ceux qui insistent sur le fait que ce sont les actions qui nous définissent vraiment. Quand on me demande laquelle de ces compétences est la plus importante, ma première réponse est l'écoute. J'ai grandi avec une mère qui m'a appris la valeur de l'attention, de la véritable attention, aux leçons, aux avertissements et aux histoires. Mais quand je réfléchis plus profondément à mes propres expériences, je me rends compte que même si l'écoute et la communication sont essentielles, c'est l'action qui a un impact significatif.

L'écoute nous aide à devenir qui nous sommes en nous permettant d'apprendre des gens autour de nous et de comprendre des points de vue différents des nôtres. Elle ouvre la porte à l'empathie et nous aide à voir quand les autres ont des difficultés, même sans qu'ils aient besoin de parler. Dans ma vie de tous les jours, que ce soit en donnant des cours de tutorat ou en gérant mes amitiés, j'ai vu comment le fait d'être écouté renforce la confiance et les relations, me rappelant que l'écoute est la base d'une connexion profonde. Pourtant, parler est tout aussi important. Cela nous permet de défendre nos intérêts des autres, de s'exprimer notre identité et de partager des idées qui peuvent influencer les conversations et les décisions. Même si j'avais l'habitude de rester silencieuse, j'ai appris que d'exprimer permet d'éviter les malentendus et garantit que les pensées importantes ne restent pas inexprimées. Cependant, j'ai continué de croire que ce sont les actions qui comptent le plus. L'écoute peut être négligée et les mots peuvent se perdre, mais les actions laissent une impression durable car elles reflètent l'intention et l'engagement. C'est l'action qui transforme l'empathie en soutien et les idées en progrès. Il est facile de dire qu'on se soucie de quelque chose ou de parler de ce qui devrait être fait, mais il est plus difficile de le montrer de manière cohérente. Avec le temps, nos actions révèlent qui nous sommes.

L'été dernier, j'ai travaillé dans un camp international appelé Tamwood à l'Université de Colombie-Britannique, et mon expérience là-bas a changé ma façon de voir les choses. Il y avait une campeuse qui semblait toujours joyeuse, mais derrière cette façade, elle luttait contre l'automutilation. Quand j'ai appris cela, j'ai compris l'importance d'agir d'une manière que je n'avais jamais vraiment comprise avant. Elle n'avait pas besoin que quelqu'un lui fasse la leçon ou attire l'attention sur sa situation. Ce dont elle avait besoin, c'était d'un soutien discret et constant, de quelqu'un qui soit simplement là pour elle. Je marchais à ses côtés lors des sorties afin qu'elle ne se sente pas seul. Je vérifiais discrètement qu'elle allait bien. Je l'ai encouragée pendant les activités et j'ai célébré ses petits succès. Cela m'a appris que parfois, les actions les plus puissantes sont celles que personne ne voit. Le jour où elle est partie, elle m'a dit qu'elle aurait aimé que je sois sa grande sœur. Ce moment est resté gravé dans ma mémoire depuis. Faire quelque chose, même de petit, était la meilleure façon pour moi de montrer mon attention.

Cette expérience m'a montre que l'écoute et la parole sont importantes, mais que c'est l'action qui permet de tout rassembler. L'écoute nous aide à comprendre les besoins des autres. La parole nous aide à communiquer ce que nous pouvons offrir. Mais c'est l'action qui transforme la compréhension et la communication en un soutien réel. Sans les actions, l'écoute et la parole perdent leur raison d'être. Enfin de compte, la question de savoir ce qui est le plus important, l'action, l'écoute ou la parole, n'a pas de réponse universelle. Différentes situations requièrent différentes forces. Mais d'après mon expérience, je pense que c'est l'action qui a l'impact le plus profond. Les actions parlent plus que les mots, car elles demandent des efforts, de l'intention et de la compassion. Et dans un monde qui a besoin de plus de gentillesse, de courage et d'empathie, choisir d'agir, discrètement ou avec courage, peut faire toute la différence.