

2216

FLM

755

Faire, écouter ou parler? Un choix décisif

« Les actions parlent plus fort que les mots. » Pendant longtemps, j'ai cru comprendre cette phrase. En réalité, je ne faisais que l'entendre. Elle me semblait évidente, presque banale, jusqu'au jour où j'ai réalisé qu'elle décrivait précisément ce qui manquait dans ma propre vie. Ce n'est que lorsque j'ai commencé à agir que j'ai compris le véritable sens de ce dicton.

Lorsqu'on réfléchit à ce qui compte le plus entre faire, écouter ou parler, une question s'impose: Qu'est-ce qui, concrètement, a le pouvoir de provoquer un véritable changement? Il est tentant de dire que ces trois dimensions se complètent. Elles ont toutes leur importance. Pourtant, mon expérience m'a appris qu'en absence d'action, parler et écouter peuvent devenir des refuges confortables. On discute, on analyse, on s'inspire des autres, mais rien ne change réellement. L'action, elle, exige un pas concret. Elle demande de la volonté et du courage. C'est pour cette raison qu'elle est devenue, pour moi, la valeur la plus importante.

Pour commencer, cette prise de conscience est née d'un parcours personnel difficile lié à ma santé. Durant la pandémie, j'ai pris beaucoup de poids. À un certain moment, j'étais obèse. L'isolement, la rupture de la routine et le découragement ont renforcé des habitudes déjà difficiles à contrôler. Progressivement, j'ai senti mon rapport à moi-même se détériorer. J'ai aussi perçu le regard des autres changer. Certaines interactions devenaient plus lourdes. D'autres étaient marquées par le silence ou le jugement. Cette réalité a affecté profondément ma confiance et mon bien-être mental.

À cette période, je parlais souvent de changement. Je disais que j'allais perdre du poids. Je disais que je savais exactement quoi faire. Je répétais que ce n'était qu'une question de temps. J'écoutais aussi les histoires de transformation des autres, persuadée que leurs parcours allaient finir par me motiver. Pourtant, les semaines passaient, puis les mois, sans qu'aucun changement ne se produise. Peu à peu, mes paroles ont perdu leur poids. Pas seulement aux yeux des autres, mais surtout aux miens. Je n'y croyais plus moi-même.

Le déclic n'est pas venu d'un discours inspirant ni d'un conseil de plus. Il est venu d'une fatigue profonde face à mes propres promesses non tenues. J'ai compris que parler sans agir me maintenait exactement au même endroit. J'ai alors pris une décision simple, mais exigeante. J'ai arrêté d'expliquer ce que j'allais faire. J'ai commencé à agir, discrètement, sans annonce et sans attente extérieure. Les débuts ont été difficiles. Ils étaient imparfaits. Mais ils étaient réels. Avec le temps, les résultats sont venus. Deux ans plus tard, ma transformation était visible. Surtout, elle était durable.

Ainsi, ce parcours m'a appris que le changement commence dans l'action. Les mots peuvent clarifier une intention. L'écoute peut inspirer. Mais seule l'action transforme une idée en réalité. En agissant, j'ai développé une discipline et une confiance que je n'avais jamais trouvées dans la réflexion seule. Chaque geste posé renforçait mon sentiment de capacité et de contrôle sur ma propre vie.

De plus, cette transformation ne s'est pas limitée à ma santé. Elle a influencé d'autres aspects importants de mon parcours. J'ai commencé à m'impliquer davantage dans ma communauté,

notamment par le bénévolat à la mosquée, où j'ai compris que la présence concrète et l'engagement quotidien, même à travers des gestes simples, peuvent avoir un impact réel en créant du lien et du sens.

Également, mon rapport aux études a changé. J'ai cessé d'attendre le moment parfait. J'ai appris à agir avec constance plutôt qu'avec hésitation. Là encore, ce ne sont pas les intentions qui ont fait la différence, mais les gestes répétés. Agir m'a permis de progresser là où réfléchir sans fin me laissait immobile.

Cela ne signifie pas que parler et écouter sont inutiles. Ils sont essentiels. L'écoute permet de comprendre les autres. La parole permet de partager, de débattre et de créer des liens. Mais sans action, elles restent incomplètes. L'action est ce qui donne une direction aux mots et une utilité à l'écoute. Elle est le passage entre ce que l'on pense et ce que l'on devient.

Enfin, si je devais répondre à la question de ce qui est le plus important entre faire, écouter ou parler, je dirais sans hésiter que l'action donne un sens aux deux autres. Parler et écouter m'ont aidée à comprendre, mais c'est en agissant que j'ai réellement avancé. J'ai appris que le changement ne commence ni dans les intentions ni dans les discours, mais dans ce moment précis où l'on décide de passer à l'acte. C'est là que les mots cessent d'exister seuls et que les actions prennent toute leur portée.