

Comment j'ai appris à fermer ma bouche (et à ouvrir mes oreilles)

Je me suis souvent demandé ce qui compte le plus entre agir, écouter et parler. Cette question revient dans ma vie depuis longtemps, surtout parce que j'ai changé d'endroits, de façons de penser et même de langues. Chaque fois, j'ai dû m'adapter et comprendre comment les autres fonctionnent.

Aujourd'hui, je réalise que ces trois attitudes sont importantes, mais que l'écoute est celle qui a eu l'impact le plus fort sur moi. C'est elle qui m'a aidée à grandir et à mieux me comprendre.

Quand j'étais plus jeune, surtout au Maroc, je croyais que le plus important, c'était d'agir rapidement. Je pensais que pour montrer que j'étais capable, il fallait être la première à réagir. Alors j'essayais de participer, de donner mon avis et de proposer des solutions avant les autres. Pour moi, être active, c'était une preuve de confiance. Je voulais aider vite, parfois trop vite, comme si une réponse immédiate pouvait tout régler, même si je ne comprenais pas encore toute la situation.

Mais il y a une expérience qui m'a changé ma façon de réagir. Un jour, pendant une pause, un camarade est venu s'asseoir près de moi. Il semblait stressé, pas dans son état normal. Dès qu'il a commencé à parler, je me suis précipitée pour lui donner des conseils. Je croyais bien faire en lui expliquant quoi dire et comment réagir. Je parlais tellement que je ne lui laissais plus d'espace. Il m'a finalement regardée et m'a dit doucement qu'en réalité, il voulait juste que quelqu'un l'écoute. Il ne voulait pas une solution parfaite. Il voulait simplement être entendu.

Cette phrase m'a vraiment frappée. Je suis rentrée chez moi et j'y ai pensé longtemps. C'est là que j'ai compris que parfois, écouter vaut plus que parler ou agir. Ce jour-là, j'ai réalisé que l'écoute est une force discrète, presque invisible, mais puissante. On ne la remarque pas toujours, mais elle peut changer une relation. Écouter demande de la patience, du respect et une envie de comprendre ce que l'autre vit. Ce n'est pas seulement se taire, c'est être présent et laisser de la place à l'autre.

Depuis cette expérience, j'ai appris à donner plus d'importance à l'écoute. Même après mon arrivée au Canada, c'est ce qui m'a le plus aidée. Dans un pays nouveau, avec une culture et une langue différentes, écouter m'a permis de comprendre plus vite ce qui se passait autour de moi. J'ai appris des expressions, des habitudes et des façons de penser en observant les gens. Grâce à ça, j'ai évité des malentendus et j'ai commencé à me sentir plus à ma place, même si tout était nouveau au début.

Parler reste essentiel. On a besoin de s'exprimer, de dire ce qu'on ressent et de défendre nos idées. Parler peut régler des conflits, clarifier des situations ou créer des liens. Mais je remarque que mes paroles sont plus justes quand j'écoute d'abord. Parler sans écouter, c'est comme répondre à une question qu'on n'a pas comprise. Cela peut sembler intelligent, mais ça manque de sens. Et parler sans agir ensuite, c'est comme faire une promesse qu'on oublie vite, ce qui peut décevoir les autres.

L'action aussi a sa place. Sans action, les choses restent des idées. Agir permet d'avancer, de changer une situation et de montrer qu'on est impliqué. Mais l'action doit être réfléchie. Si on agit trop vite, on peut se tromper, blesser quelqu'un ou aggraver un problème. C'est pour cela que je pense que la meilleure action est celle qui vient après une bonne écoute, parce qu'elle est plus juste et mieux adaptée.

Aujourd'hui, si je dois choisir entre agir, écouter ou parler, je choisis d'écouter. Pas l'écoute automatique, mais l'écoute vraie, celle qui demande de mettre son ego de côté et de faire de la place pour l'autre. Grâce à elle, j'ai appris à mieux comprendre les personnes autour de moi et même à mieux me comprendre. Elle m'a rendue plus patiente, plus attentive et plus ouverte, surtout dans les moments où j'avais envie de réagir trop vite.

Je pense que chacun peut avoir une réponse différente à cette question selon son histoire. Pour certains, l'action est la plus importante. Pour d'autres, c'est la parole. Mais dans mon cas, avec ce que j'ai vécu au Maroc puis en arrivant au Canada, l'écoute est ce qui m'a le plus marquée. Elle continue de m'aider chaque jour, dans mes relations, dans mes choix et dans ma façon de voir le monde. Pour moi, écouter, c'est vraiment la base de tout.