

2324

FLS

729

Juste fais-le

Il existe une citation célèbre qui dit que « les actions parlent plus fort que les mots », mais qui décide quand les mots suffisent et quand l'action est nécessaire? La vie humaine n'est jamais immobile. Elle s'écoule par interaction, et l'interaction consiste à écouter, à parler et à faire.

On passe nos vies à parler de nos vérités, à écouter les histoires des autres et à faire des choix. Mais est-ce qu'un de ces trois éléments est plus important que les autres? Est-il vrai que les actions parlent toujours plus fort que les mots? À mon humble avis, tant qu'écouter et parler sont tous les deux importants, « faire » est le plus puissant.

Au préalable, lorsque les gens entendent votre nom, que voulez-vous qu'ils pensent? Comment souhaitez-vous être rappelé? Personnellement, je veux être perçue comme quelqu'un qui a de l'intégrité. D'après moi, l'intégrité signifie être gentil.le et faire ce qui est juste, même quand personne ne regarde. De faire des actions qui sont en accord avec les valeurs et les paroles que l'on défend. Cette philosophie guide la façon dont je vis et elle est la raison pour laquelle je crois que les actions parlent plus fort que les mots.

Écouter, parler et faire sont tous importants, car ils façonnent la personne que nous devenons. Écouter nous permet d'être entendus, et parler nous permet d'être connectés. Cependant, ni l'un ni l'autre ne garantit le changement. Une personne peut écouter ou parler indéfiniment sans assumer de responsabilité. Faire est différent. L'action exige la responsabilité. Il n'est pas nécessaire de comprendre entièrement l'expérience de quelqu'un pour choisir de faire ce qui est juste. On peut faire la gentillesse, l'empathie et le changement sans tout connaître, et j'ai appris cette leçon dès un jeune âge.

Poursuivons avec un peu de mon histoire personnelle, pendant un temps où ni écouter ni parler n'était suffisant. À neuf ans, j'ai commencé à faire des mouvements et des sons incontrôlables. Les gens pensaient que je voulais attirer l'attention et me disaient constamment d'arrêter, mais je n'étais pas capable. Deux jours avant mon dixième anniversaire, j'ai été diagnostiqué avec le syndrome de Gilles de la Tourette, un trouble neurologique qui causait des tics dont ma famille n'avait jamais entendu parler auparavant.

Pendant des mois, j'ai essayé de cacher mes tics à l'école par peur d'être jugé. À mesure qu'ils devenaient plus visibles, mes camarades ont commencé à s'éloigner, m'insultaient et me traitaient différemment. J'avais honte et j'étais victime d'intimidation chaque jour. Les gens écoutaient mes tics. Les gens parlaient de mon comportement. Personne n'agissait avec bienveillance.

Finalement, ma mère m'a encouragé à arrêter de me cacher et à éduquer mes camarades. Terrifié, j'ai préparé une présentation sur le syndrome de Gilles de la Tourette pour ma classe. J'ai pleuré en parlant pendant que mes camarades écoutaient. Après, les élèves qui m'avaient intimidé sont venus s'excuser et me donner des câlins. Pour la première fois, je me sentais accepté. Plus tard, un enseignant suppléant a crié à moi à cause de mes tics et un des camarades qui m'avait intimidé est immédiatement intervenu pour me défendre.

Cette expérience m'a montré le pouvoir de l'action. Même si écouter et parler ont joué un rôle, c'est l'action qui a fait la différence. J'ai choisi d'essayer de provoquer un changement. Mes camarades ont montré leur évolution par leurs actions, et non seulement par leurs paroles. La bienveillance n'a pas commencé par une compréhension complète. Elle a commencé par un geste. Il n'est pas nécessaire d'entendre toute l'histoire de quelqu'un pour faire preuve d'empathie. Parfois, faire ce qui est juste vient en premier.

Depuis, ma vie a changé parce que j'ai continué à agir selon cette conviction. J'ai partagé mon histoire pour sensibiliser au syndrome de Gilles de la Tourette et à la lutte contre l'intimidation, et plus récemment, j'ai lancé ma propre initiative à but non lucratif. Bien que j'aie parlé dans des écoles et lors d'événements publics, rien de tout cela n'aurait été possible si je n'avais pas choisi d'agir.

En guise de conclusion, je suis la personne que je suis aujourd'hui non pas à cause de ce que j'ai parlé ou entendu, mais à cause de ce que j'ai fait. Écouter et parler sont tous essentiels pour façonner l'être humain, mais sans « faire », ils perdent de leur puissance. Parfois, la chose la plus puissante est tout simplement de « juste fais-le ».