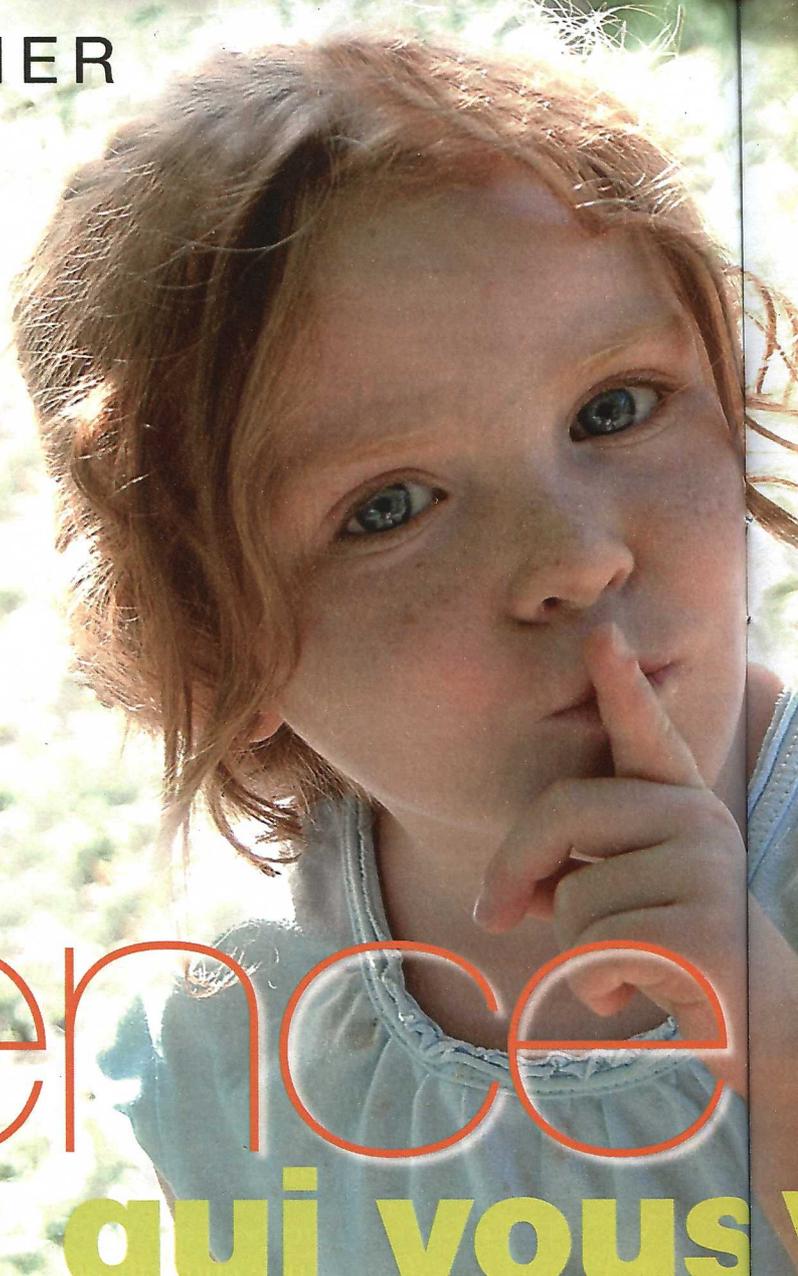


Notre époque laisse peu de place au silence. Et quand il est à notre portée, beaucoup d'entre nous éprouvent des difficultés à l'appivoiser dans la vie quotidienne. Le temps du Carême peut être l'occasion de (re)découvrir les bienfaits de ce compagnon intime.



Le Silence

Un ami qui vous

“**L**e bruit me dérange, avoue Claire, 47 ans, mère de famille. À Brest, où je vis, je déteste entendre les voitures, le brouhaha d'une foule. Et à la maison, même les bruits les plus infimes me gênent : le tic-tac d'un réveil, le fond sonore d'une radio... Quand mes enfants étaient petits, je supportais mal leurs cris. Le bruit me donne une sensation de déséquilibre et m'empêche de penser. » Dans notre société, le silence est souvent troublé par des agressions sonores incontrôlables. Aujourd'hui, 54 % des Français se déclarent gênés par le bruit

à la maison*. « Transports, sonneries diverses, nous vivons dans un univers de plus en plus bruyant, souligne David Le Breton, professeur de sociologie. Sans compter le souci permanent d'alimenter la conversation, lié à notre culture. Je le constate avec mes étudiants : si je les regarde quinze secondes sans parler, leurs regards s'affolent, je les renvoie à eux-mêmes. » Si ardemment désiré soit-il par certains, le silence peut donc être perçu comme source d'angoisse. « Il représente une sorte d'abîme où l'on se perd », précise David Le Breton. Pour le philosophe Nicolas Go, il est d'abord

une épreuve qu'il faut surmonter. Car dans un premier temps, passions et troubles assaillent la pensée, dans un tourment intérieur que l'on a tendance à fuir : « Nous sommes un peu comme le poulpe qui, effrayé à la vue d'un danger, s'entoure d'un noir brouillard. »

« De la musique pour combler le vide »

Certains événements renforcent cette appréhension. Bruno Leroy, éducateur de rue en banlieue lilloise, en témoigne : « Un jeune, qui avait vécu une enfance violente, m'a un jour confié : "Je n'aime pas le silence, plein de

LES CERCLES DE SILENCE

Éveilleurs de conscience

Place du Capitole, à Toulouse, le dernier mardi de chaque mois, environ 300 personnes se réunissent pendant une heure dans le silence. La communauté franciscaine, désireuse de protester contre les centres de rétention des personnes étrangères en situation irrégulière, a lancé un premier « Cercle de silence », le 30 octobre 2007, aujourd'hui relayé dans d'autres villes (1). La démarche se veut d'abord un acte politique, où croyants et non-croyants se rejoignent. « Dans notre société assourdie de blabla et de bruits, nous sommes trop souvent des marionnettes, nous acceptons d'être manipulés et de laisser faire n'importe quoi, explique le F. Alain Richard (2), à l'origine de l'initiative. Nous refusons les conditions de détention des sans-papiers que nous jugeons inhumaines et antichrétiennes. » La portée d'un tel acte lui paraît évidente : « Nous étions à cours de parole pour faire entendre notre cri. Un groupe qui fait silence interpelle. Il a plus de force qu'une grosse manifestation. » Le franciscain insiste sur la qualité du silence : « Il doit être extérieur et intérieur. Malgré les bruits et les contradictions en nous, il faut accepter d'entrer dans cette zone de paix, trouver la "perle" de notre être, notre humanité profonde. »



Un cercle de silence, le 29 décembre 2009, à Bailleul (Nord).

(1) <http://cerclede Silence.info> (rubrique « Les villes »).

(2) Auteur, avec notre collaborateur Christophe Henning, de *Une vie dans le refus de la violence*, Éd. Albin Michel, 2010 ; 18 €.

sveut du bien

choses me reviennent dans la tête." » Pas facile non plus d'être face à soi-même quand on vit seul sans l'avoir choisi. « Après la mort de mon mari, mes trois enfants n'étant plus à la maison, j'ai pris l'habitude, en rentrant, de mettre de la musique pour combler le vide », reconnaît Migé, la soixantaine. Même réaction d'Agnès, 31 ans, célibataire : « Après trois semaines de vacances avec des amis, le retour dans mon appartement a été difficile, en septembre. Je mettais la musique à fond, je regardais trop la télévision. » Le psychologue Nicole Fabre, décrypte cette difficulté à affron-

Tout le malheur des hommes vient d'une seule chose, qui est de ne savoir pas demeurer en repos dans une chambre

PASCAL, *Pensées*

ter l'absence de bruit. « Mettre la radio dès le réveil, c'est endormir sa vigilance, une façon de s'écarter des questions fondamentales de la vie. » Le silence est aussi redouté par ceux auxquels il est pourtant nécessaire. « C'est la peur de découvrir en soi ce qu'on pressent sans l'avoir abordé, confirme l'auteur Colette Nys-Mazure. Quand je m'isole pour écrire un livre, je sais que je vais plonger dans le vide et me confronter à mes limites. » Cette incapacité à résister aux sollicitations extérieures ne date pas d'hier. Déjà en 1669, Pascal, dans ses *Pensées*, notait :

« J'ai découvert que tout le malheur des hommes vient d'une seule chose, qui est de ne savoir pas demeurer en repos dans une chambre... » Baladeurs, téléphones mobiles, concerts rock, sonorisation des lieux publics sont des tentations sans cesse plus nombreuses pour l'homme du XXI^e siècle, de se perdre dans le bruit. Et pourtant, un proverbe bien plus ancien que la réflexion de Pascal ne dit-il pas que « le silence est d'or » ? « Aujourd'hui, ce trésor est une forme de résistance, reprend le sociologue David Le Breton. Il incarne une intériorité, à l'opposé de ►

► L'efficacité d'une parole de surface. Un moyen de plonger en soi, hors de l'urgence de la vie quotidienne. » Pour Nicolas Go, il est même une nécessité. Il y a quatre ans, le philosophe s'est retiré du monde, en s'installant dans la lande bretonne. « J'ai mis en accord mon activité de la pensée et ma vie concrète. » Le penseur définit différentes formes de silence « heureux » : rêverie, contemplation, méditation... Tous ces bienfaits, l'éducateur Bruno Leroy les ressent profondément. « Je ne peux me passer de silence. Il est à la fois douceur de vivre et remise en question. Car c'est le moment où ma conscience me parle. Même si ce n'est pas toujours agréable, cela permet d'avancer. »

Pour Julien, ancien berger de 74 ans, il représente des souvenirs heureux. « L'été, dans les alpages, je m'allongeais dans l'herbe, en regardant le ciel, dans un silence total, à l'heure la plus chaude, où même les insectes sont engourdis. » C'était dans les années 1950. Ni radio ni téléphone ne le reliaient alors au monde. « La vie était rude, mais j'ai la nostalgie de cette époque où je pouvais penser, inventer des histoires », reprend le septuagénaire. La nature ne conduit pas d'emblée au silence, mais Bruno Leroy tente l'expérience avec ses jeunes : « Au bord de la mer, en forêt, je leur dis : "Fermez-là !" La plupart du temps, ça marche. Ils apprécient, même si ça ne dure pas. »

Cette envie de plonger dans le silence, Cécile, 26 ans, l'a ressentie l'été dernier. En compagnie d'une trentaine de jeunes, elle a participé à une session d'une semaine avec la communauté de Taizé. « La religieuse qui nous accompagnait nous disait de laisser les pensées venir à nous, sans nous battre contre elles, et de les offrir à Dieu. » La jeune fille a découvert la saveur d'un repas silencieux où chaque bouchée se déguste. « Avant, quand j'étais dix minutes en silence, je pensais à mille choses. Maintenant j'accueille ce temps avec sérénité, j'ai appris à être "ici et maintenant". »

« Un face-à-face avec moi-même et avec Dieu »

Comme chaque année en période de Carême, l'abbaye bénédictine de Jouarre, en Seine-et-Marne, reçoit davantage de retraitants, mais là aussi, le silence est de rigueur. « Nous ne sommes pas des ermites, mais nous tendons à ce climat pour rechercher Dieu en profondeur. C'est un chemin d'intériorité, à la fois ascèse et bienfait », confie sœur Anne, hôtelière. Une démarche expérimentée par Denys, père de famille, qui a effectué une retraite de trente jours pour se préparer au diaconat. « Il y a eu des moments de paix, d'euphorie, et d'autres où je me suis heurté à mes limites. J'ai mûri des interrogations en les reprenant le lendemain. J'ai pu aller plus loin dans ce face-à-face avec moi-même et avec Dieu. » Pas facile pourtant de ressentir que le silence est un ami. Si, en théorie, chacun reconnaît ses bienfaits, comment lui faire une place dans un quotidien bien rempli ? « De temps en temps, quand nos trois fils sont trop énervés, raconte Denys, nous décidons, ma femme et moi, d'instaurer

En chemin

Le silence, François-Xavier de Villemagne* l'a expérimenté sur les routes. En 2000, à 36 ans, ce cadre de banque entreprend une marche de Paris à Jérusalem. Il parcourt 6 400 km pendant huit mois. Six ans après, l'appel des grands espaces le conduit dans une nouvelle aventure de six mois et de 4 000 km, vers Rome, par le chemin des écoliers. « J'ai été confronté par force au silence, explique le quadra. Contrairement à Compostelle où l'on rencontre des personnes, les chemins que j'ai pris étaient peu fréquentés. » Au cours de ses périples, le marcheur a distingué une résonance entre deux silences : extérieur d'abord, sans télévision, métro, et puis le silence intérieur qui s'installe peu à peu. « J'ai senti comme un dépouillement de l'inutile, presque en dépit de ma volonté. Au fur et à mesure, les agitations du monde s'éloignaient. » François-Xavier se souvient d'un dîner dans un restaurant en Allemagne, après un mois et demi de marche : « Je ne supportais plus le brouhaha, il a fallu que je sorte. » Toutefois, l'une de ses expériences les plus marquantes se

situe à son arrivée à Jérusalem, en 2000. « J'étais installé sur une terrasse surplombant la ville. Le dernier bruit, celui de ma marche, avait disparu, faisant place à un grand silence. Je me sentais à la juste place. Là où la relation à Dieu résonnait le mieux en moi. »

* Auteur de *Pèlerin d'Orient* (2003) et *Pèlerin d'Occident* (2009), Éd. Transboréal, 22,50 € l'un, et du site www.villemagne.net

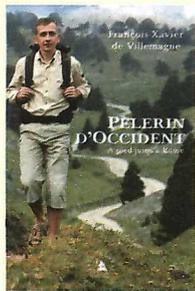
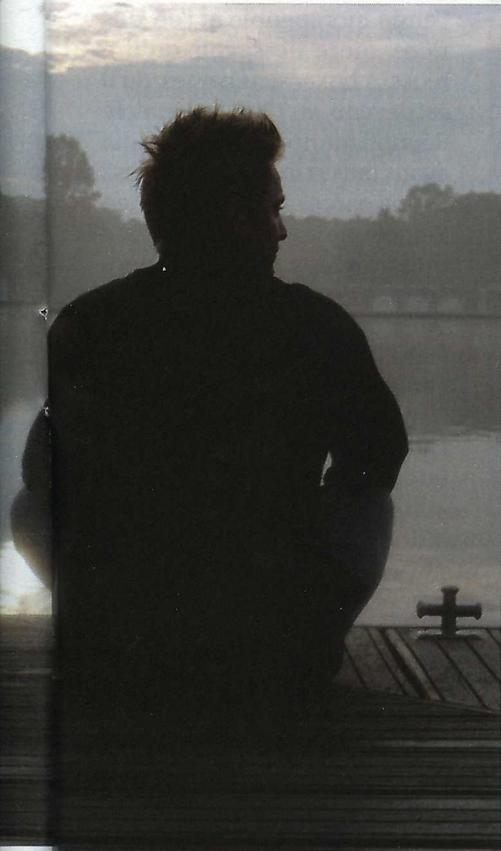


IMMAGINE FAGO

De temps en temps, quand nos trois fils sont trop énervés, nous décidons d'instaurer le silence pendant le repas



le silence pendant le repas. De cette façon, nous retrouvons la paix. » De son côté, Migé va courir une heure, en pleine nature. « J'arrive beaucoup mieux à réfléchir qu'à la maison où je suis distraite par toutes les choses à faire. J'aime être à l'air libre, dans le calme, cela m'apaise. J'en profite aussi pour prier. » Colette Nys-Mazure se souvient : « Enfants, quand nous étions en pleine nature, après avoir joué et ri, ma tante nous disait : "On se tait, on écoute le silence". Capter le chant d'un oiseau, la brise dans les feuilles, respirer la mousse : elle nous transmettait son plaisir. » Cette femme imaginait-elle que sa nièce s'en souviendrait bien des années plus tard ? En tout cas, voici un beau cadeau à offrir aux enfants : leur faire découvrir le goût du silence. ●

SABINE HARREAU

* Dans les agglomérations d'au moins 50 000 habitants (Insee, 2002).

Martine-Marie Muller



L'ombre du passé

Le passé n'est jamais le passé, c'est la vie même. Alors que je dois revoir Geneviève, une collègue qui a pris sa retraite, elle m'appelle pour décommander notre rendez-vous. Angoissée et inquiète, elle vient de recevoir une convocation aux assises de Pontoise, en qualité de témoin. C'est son passé d'enseignante qui lui revient en pleine figure, comme un boomerang que la société aurait négligé, alors que cette enseignante avait reçu, quinze ans auparavant, les confidences d'une de ses élèves de terminale. Se sentant très proche de Geneviève, qui a toujours eu des relations très maternelles avec ses élèves, la jeune fille lui avait demandé, juste avant le

Je lui assure que sa sincérité face au juge sera seule essentielle

bac, de lire son journal intime. Après avoir d'abord refusé, Geneviève avait cédé et découvert avec horreur les viols que son élève avait subis de la part d'un voisin à qui ses parents la confiaient le soir après le collège. À peine Geneviève avait-elle eu le temps de conseiller la jeune élève que celle-ci dispa-

raissait après le bac pour ne plus jamais donner de nouvelles. « Est-ce que je vais seulement la reconnaître ? se lamente Geneviève au téléphone. Et me souvenir avec exactitude de tout ce qu'elle m'a confié ? Est-ce que je ne vais pas lui porter un autre préjudice avec ma mémoire dont tu sais qu'elle a toujours été pagailleuse ? » Je lui assure que sa sincérité face au juge sera seule essentielle. Huit jours plus tard, alors que le voisin a été condamné à dix ans de prison et à payer des dommages et intérêts, Geneviève est toujours sous le choc, bouleversée par l'affrontement cruel des procédures, les avocats, les témoins convoqués, la famille effondrée de n'avoir rien vu ni rien compris. Bouleversée surtout par la dignité, le courage, la ténacité, malgré les années de silence et d'humiliation, de celle qu'elle n'a effectivement pas reconnue. L'élève est devenue une belle jeune femme, qui ne s'est pas mariée, qui est devenue reporter pour capter, comme elle dit, « la beauté du monde et la souffrance des êtres », pour « témoigner », « pour réveiller les cœurs ». Comme la photo pour elle, le passé n'a cessé de réclamer la justice des hommes, un passé qui a détruit des forces vives en elle mais dont la reconnaissance lui offre enfin la chance de renaître.

* Romancière, enseignante et mère de trois enfants.

Pour aller plus loin...

LIVRES

● *Le silence et la parole contre les excès de la communication*, de David Le Breton et Philippe Breton, Éd. Erès (2009), 150 p. ; 20 €. Face aux excès de la communication, les auteurs dialoguent sur les vertus respectives du silence et de la parole.

● *Les printemps du silence*, de Nicolas Go, Éd. Buchet-Chastel (2008), 185 p. ; 18 €. Le philosophe démontre, dans cet essai, que le silence offre « des promesses de printemps qui ouvrent à l'action et à la

création, à la joie comme à l'amour ».

● *Apprendre à faire silence*, d'Anselm Grün, Éd. DDB (2001), 96 p. ; 10,50 €. Ce bénédictin propose, à partir de la riche expérience des moines, de se recentrer sur soi.

LIEUX

● *Guide des monastères*, de Maurice Colinon, Éd. Horay. (2006), 350 p. ; 20 €. 17^e édition de ce guide répertoriant 400 lieux propices au silence, en France, Suisse Belgique et Luxembourg.

FILM

● *Le grand silence*. Le magnifique documentaire de Philip Gröning (2006) invite à partager le quotidien des chartreux. Disponible en DVD, Éd. Diaphana Films ; 16 €.

Pour les plus téméraires

Le caisson d'isolation sensorielle. Il s'agit d'une baignoire fermée, remplie d'eau saturée en sels qui permettent de flotter et de se décontracter totalement. Dans certains instituts de beauté et centres de relaxation (10 à 50 €, la séance).