

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

