

# LA RÉVOLUTION DU SILENCE

Tour à tour reposant et ressourçant, inquiétant, ennuyant, sclérosant, le silence peut devenir flippant. À une époque qui a vu à la fois l'éclosion de la pollution sonore, du passage du mur du son, la naissance des fameuses boules qu'elles et du caisson d'insonorisation... Le silence reste un mystère ; une "Terra Incognita" à découvrir !

**A** lors que l'édition de Wave Radio me demande un petit texte sur le fameux silence ; cela me fait sourire. Quoi de plus paradoxal pour une radio et l'animatrice que je suis d'écrire à nouveau sur ce sujet ? Je repense à Miles Davis « La véritable musique est le silence et toutes les notes ne font qu'encadrer ce silence. ». Le silence est un paradoxe à lui tout seul, peut-être finalement qu'un miroir dont voici quelques facettes en guise de réflexion...

Le silence est d'or... Alors que la parole serait d'argent. Mais saviez-vous que nous émettons en moyenne 60 000 pensées par jour... Que faites-vous de vos paroles ? Émergent-elles du silence, pensez-vous vraiment avant de parler ? Et quand vous écoutez : écoutez-vous vos jugements comme des vérités ou comme de simples oiseaux qui piaillent en arrière-fond ? C'est une bonne question, n'est-ce pas, celle de la parole habitée ? Parler à tort et à travers, tourner sept fois sa langue dans sa bouche, ou faire motus et bouche cousue. Le silence nous offre toujours ce choix.

À proprement parler, le silence n'existe pas... Selon la NASA, certaines zones de l'univers ont été modélisées par l'impact du son de l'explosion du Big Bang. Le silence, compris comme un arrêt momentané du tumulte, permettrait de rejoindre le "silence intérieur" comme un espace de paix relative. Mais il n'est pas que cela. Parfois le silence est de mort. Qui ne dit rien consent et il faut "savoir l'ouvrir" ; tout le monde en convient...

Le silence est aussi quantique : selon les lois de la physique quantique, nous influençons notre réalité quotidienne par nos pensées, nos croyances et nos émotions. Il est fait de connexions constantes avec le "champ quantique" où tous les possibles sont mis à votre disposition. En silence orientez vos pensées, laissez se dérouler divers films. Et optez pour celui qui a la fin la plus heureuse... C'est celui qui se réalisera. On ne voit que ce que l'on croit ! En ce sens, le silence est magique car "l'âme y agit".

Le silence est guérisseur. Puissant antidote au brouhaha actuel. Le silence est paradoxal. Il peut être utilisé pour fuir les autres et se dresser tel un mur. Mais il peut aussi permettre de se connecter à ce qui est plus grand. Il y aurait un au-delà du silence, où le sujet se relie. La bonne marche dans la forêt, la session dans l'océan qui vous fait ressentir un "sans pensées" ; aucunes autres que je suis bien et en harmonie. C'est ce que les bouddhistes appellent le silence foudroyant.

Mais le silence est surtout révolutionnaire. Comme le dit Jaques Vigne, le célèbre psychiatre qui m'a fait l'honneur d'écrire ma préface : « Quand les êtres humains prennent l'habitude d'entrer en contact directement avec leur silence intérieur, ils acquièrent la capacité de devenir sourds au vacarme des idéologies diverses et variées. C'est une surdité qui est signe de santé. ». Je fais de régulières retraites numériques : no mobile, no radio, no tv ; qui me rendent plus sereine. En tant que psychologue, j'ai maintes fois remarqué au cabinet que la sinistrose entretenue pas les mass médias, pousse bien plus à l'inaction, qu'à contribuer au grand changement que nous appelons tous de nos vœux. Et vous, préférerez-vous regarder le JT ou aller nettoyer les plages ? Pas besoin d'une longue retraite pour se rendre utile. Bref, le silence n'est qu'un miroir qui a plus d'un tour dans son sac !

Caroline Escartefigues

Psychologue clinicienne et animatrice de l'émission Atmosphère Atmosphère



**Le petit livre du silence  
et de la paix intérieure**

Caroline Escartefigues

Éditions Larousse

199 pages

7,95 €