

LE SILENCE ET LA PAIX INTÉRIEURE

Plus que jamais nos sociétés modernes sont en proie à l'agitation... Pollution visuelle, pollution sonore, il faut aller vite, faire toujours plus et être au fait de la moindre bonne ou mauvaise nouvelle. Dans cette course au toujours plus le silence apparaît tel une oasis, un retour aux sources bienfaiteur. Retraites dans des monastères, vacances en montagne ou à la campagne, stages dans le désert... Selon Caroline Escartefigues, psychologue clinicienne, « le silence offre un retour à soi méditatif, qui opère une remise à plat de tout ce qui nous sature quotidiennement ». Par des détours historiques, scientifiques et psychologiques tout en étant émaillé de tranches de vies vécues dans son cabinet ou dans sa vie de tous les jours, son « Petit Livre du silence et de la paix intérieure » permet de s'approprier ce fameux silence. Focus sur un sujet régénérant et un auteur qui n'a pas la langue dans sa poche.

Qu'est-ce que le silence exactement ?

Caroline Escartefigues : Étymologiquement le silence signifie l'absence de bruit. Mais existe-t-il vraiment ? De nombreux savants sont absolument convaincus que tout ce qui se passe dans l'espace se déroule dans le silence. Selon eux, même les collisions spatiales se passent dans un silence absolu. Toutefois, des chercheurs russes ont réussi à enregistrer le son émis par la sphère magnétique de Jupiter et par d'autres objets se trouvant dans l'espace. A ces fins, ils se sont servis de matériel moderne doté de programmes dernier cri. A proprement parler, le silence n'existe pas. L'univers est fait de vibration ; et le son est vibration. Rendez-vous compte même à l'échelle de l'univers, le silence, compris comme l'absence de bruit n'existe pas ! Allons donc tout de suite à l'essentiel le silence à proprement parler est une illusion. Même dans une pièce calfeutrée et isolée,

nous ne pouvons échapper aux bruits du corps. Le cœur bat, le ventre gargouille... Nicolas Cage a fait un très beau travail sur cette réalité. Avant visité une chambre insonorisée dans les années 1940, il prit conscience qu'il y entendait son propre système nerveux, ainsi que le sang qui circulait dans son corps. C'est ce qui lui fit dire : « Jusqu'à ma mort il y aura toujours du bruit, et il continuera de me suivre même après ». C'est ce qui l'amena à composer son morceau le plus célèbre : 4'33. Enregistré dans une salle de concert, ce morceau de la longueur standard de la musique « en boîte » fait entendre le « toussement » des spectateurs, leurs rires gênés. Ce morceau de silence qui n'est pas vraiment silencieux nous démontre bien que ce n'est pas la disparition des sons qui fait le silence, mais la qualité de l'écoute ! Partout le son perce chaque atome de silence. En prendre conscience permet de rejoindre le silence intérieur qui est la porte ouverte à la création, à la rêverie et à la réflexion. En fait c'est un paradoxe, le silence n'existe pas, mais il est la condition sine qua non au silence intérieur... Et puisque tout est vibration il est intéressant de noter qu'il y a des sons qui mènent au silence... Daniel Eisenman est un père de famille dont les vidéos ont fait le tour du monde... Pour endormir son bébé, il a simplement opté pour le OM, ce son original qui selon les textes de la philosophie hindouiste serait à la source de la création de l'univers. Par ce simple son il parvient à plonger sa fille dans un sommeil divinement paisible ! AOM, AOM, essayez c'est génial !

Pourquoi a-t-on tellement besoin de ce fameux silence ?

Caroline Escartefigues : A l'heure où les espaces de silence se réduisent comme peau de chagrin, le silence devient une pratique d'utilité publique. Dès les années 1950, le docteur Tomatis s'est en effet appliqué à démontrer les liens indéniables entre une écoute saturée par le bruit et la dépression... Depuis on admet d'ailleurs l'idée de « pollution sonore » : pas un ascenseur, un supermarché sans musique d'ambiance... même à la campagne, les bruits de moteur de tondeuse sont là pour nous rappeler le brouhaha incessant dans lequel nous plonge notre monde contemporain ! Si le silence est dans l'air du temps, c'est parce qu'il est une nécessité absolue, un moyen de rejoindre notre nature véritable faite de calme et de tranquillité. En effet, nos oreilles n'étant pas protégées comme nos yeux par nos paupières, ou notre peau par nos vêtements, elles fonctionnent 24 heures sur 24. Elles sont donc constamment en alerte... Or ce n'est qu'en l'absence de stimuli auditifs extérieurs que le corps peut enfin se reposer et le cerveau restaurer ses capacités cognitives. Le silence est donc synonyme de repos... Comme le sommeil qui permet de traiter les informations

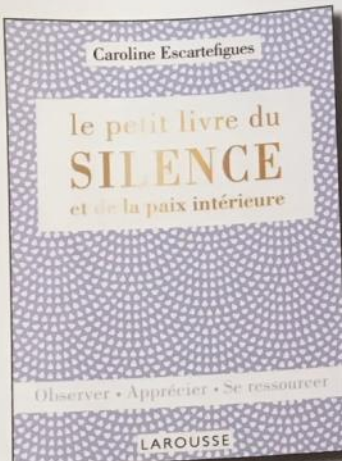
que nous avons expérimentées dans la journée. Le silence méditatif permet une sorte de sommeil hyperconscient qui a la capacité, en nous mettant en simple position d'observateur de l'environnement et/ou de nos pensées, d'opérer une mise à plat ; un nettoyage de ce qui nous sature au quotidien. Le silence a le vent en poupe car il apparaît comme un espace qui permettrait l'absence de parasites ; mais nous vivons une drôle d'époque qui n'est jamais à l'abri d'une contradiction ! Pris dans des exigences contraires, j'observe que nous n'avons jamais été aussi intolérant au bruit... et au silence ! Dans une même journée, qui n'a pas pesté contre le bruit des voisins, et mis la musique à tue tête pour accompagner un trajet ? On peut faire les yeux ronds contre un enfant qui joue dans un compartiment de train et, le soir venu, aller se coller devant un mur d'enceintes pour s'étourdir d'infra-basses ! Voilà où nous en sommes, à la fois en besoin et en lutte contre le silence.

Et ce paradoxe ne se résout pas ?

Caroline Escartefigues : Si bien sur ; car finalement qu'est-ce que le silence ? S'il n'est pas l'absence de mots, de bruits... Est-ce forcément le négatif de quelque chose ? Est-ce au-delà est en fait bien plus. Le silence est une richesse ! La parole vient du silence. À chaque fois que l'on parle, c'est que, quelques dixièmes de seconde auparavant, nous pensions à ce que nous allons dire. Mais il est vrai que le silence était peut-être davantage une valeur positive dans le passé. C'était la condition du recueillement, de la rêverie, de l'écoute de soi. Car faire silence c'est aussi et surtout retourner son regard vers l'intérieur, rester impassible. Le silence, c'est un état dans lequel l'individu fait un retour sur lui-même, approfondit son être, un état dans lequel il médite, il rêve, il crée, il réfléchit, il prie s'il est croyant. A de nombreux moments, nous réalisons tous que ce n'est que dans le silence et la solitude que les réponses peuvent être rencontrées. Comme le dit Maître Eckhart : « Ce n'est que dans le silence et le repos intérieur que le Verbe et l'Esprit se font entendre dans le fond de l'âme, en son fond le plus intime et le plus pur ». Finalement le silence, c'est comme le clap d'une scène de cinéma il permet un espace de retour à l'origine des choses ! Ne dit-on pas d'ailleurs que le silence est d'or ?

Comment l'appliquez-vous dans votre quotidien ?

Caroline Escartefigues : Pour ma part, en tant que psychologue, je finis chacune de mes séances par une cure de silence. Comme pour dire ok assez parlé ; et si nous observons ? Assise face à mon consultant. Nous pratiquons simplement : j'inspire, je sais que j'inspire, j'expire, je sais que j'expire. Après un petit balayage des différentes zones du corps qui provoque un relâchement



quille. C'est aussi ce que permet le silence... des éclairs de béatitude ! Oui, bon, il est simple d'être heureux mais il est difficile d'être simple ; mais avec un peu de pratique ; croyez moi on peut tout relâcher !

Comment différencier silence extérieur et silence intérieur ?

Caroline Escartefignes : Comme le dit le compositeur Miles Davis : « La véritable musique est le silence et toutes les notes ne font qu'encadrer ce silence ». Cette métaphore résume à elle seule toute la beauté du réel et son lien au silence. C'est comme si le bruit était absent, et la perception de l'espace entre les sons une présence ! Le silence est donc une aventure intérieure, il installe dans le monde une dimension propre, une épaisseur qui enveloppe les choses. Par exemple, dans le silence, on peut percevoir le murmure du vent dans les branches, le chant des oiseaux... Dans le silence, on peut aussi percevoir le frottement du souffle dans les narines et même la circulation sanguine... Peu à peu le silence permet d'entendre à la fois l'intérieur et l'extérieur mais aussi de dissoudre cette frontière. C'est à mon sens toute l'intention de la spiritualité : comprendre et percevoir que nous ne sommes qu'une partie du tout !

Quelles sont les vertus du silence intérieur et extérieur ?

Caroline Escartefignes : A vrai dire, l'écoute du silence extérieur serait une relative paisibilité qui permettrait de rejoindre le silence intérieur, l'un soutient l'autre... Le silence extérieur est la condition du repos et de la flânerie. Dans ces conditions, les pensées peuvent se libérer... Faire émerger une présence à soi qui pourrait s'appeler introspection... Littéralement, aller vers l'intérieur. Depuis la nuit des temps, il existe des espaces sacrés, des lieux de cultes ou des jardins où les humains vont rechercher ce fameux silence. Le silence est dit-on solitaire, alors que le bruit humanise les espaces... Mais jusqu'à un certain point. Encore un paradoxe ! Ne dit-on pas que le silence est d'or ? Mais on parle aussi d'un silence de mort... Il faut pouvoir parler, dire et écouter en conscience ! Le silence est tout et rien, il est plein comme il peut être vide, il peut être reposant... ou totalement angoissant... Il est un lion en cage qui mériterait d'être apprivoisé ! Mystérieux... aussi car il peut être plein de sous entendus. En fait, il y a des silences choisis : des minutes de silence, des silences observés et partagés, des silences joyeux et recherchés. Et il y a aussi des silences dont on voudrait briser la loi. Qui ne dit mot consent et s'étouffe ! Comme le dit si bien Martin Luther King : « Notre vie commence à se terminer le jour où nous devenons silencieux à propos des choses qui nous importent ».

► **Le petit livre du SILENCE et de la paix intérieure. Observer, Apprécier, Se ressourcer. Par Caroline Escartefignes, psychologue clinique, art-thérapeute. Préface de Jacques Vigne. Mise en vente le 17/01/2018, 199 pages. Prix : 7,95 €. Écrit par une psychologue ouverte à de nombreuses pratiques (communication non violente, pleine conscience, art-thérapie, danse émotionnelle, sciences quantiques...), il propose en un tour de main une approche à la fois ludique et pragmatique de la cure de silence comme une oasis qui s'adresse à la fois à notre corps et à notre esprit. Instructif, drôle, joli et pratique !**

en conscience, nous observons les pensées filer comme un nuage dans le ciel. Et parfois, il n'y en a pas... C'est bien ainsi ! Enfin la paix. C'est ce qui fait dire aux bouddhistes que le silence est foudroyant. Il permet des éclairs de conscience foudroyants : par moment, la conscience observe les pensées, et par moment elle s'observe elle-même. Il n'y a pas de pensées, rien à justifier, tout est calme et tranquille, et je peux découvrir ma vraie nature : celle d'être calme et tranquille. Peu à peu, la pratique régulière du silence fait grandir notre capacité de concentration. En effet, votre nature véritable est d'être paisible. Avez-vous déjà remarqué un nouveau né ? Quand tous ses besoins sont comblés, il est calme et tran-

► Dans le silence, on peut percevoir le murmure du vent dans les branches, le chant des oiseaux...



avons tous en nous une part de non dit et d'inachevé. Le silence permet d'entrer en contact avec ces parts, pour mieux se dire par la suite. En ce sens le silence est guérissant. Mais il a plus d'un tour dans son sac ; il est aussi magique (dans le sens où « l'âme y agit ») ; et quantique car il permet une multitude de transformations dont l'accès à notre petite voix que l'on peut appeler intuition... Je parle dans le livre des dernières recherches du docteur Jean-Jacques Charbonnier dans son ouvrage « La conscience intuitive extraneuronale » qui démontrent à merveille qu'il existe une conscience totalement indépendante de la matière à laquelle nous pouvons avoir accès lors d'expériences de mort imminente ou plus régulièrement en dormant ou méditant. A ce titre Victor Hugo disait de l'intuition : « C'est parce que l'intuition est surhumaine qu'il faut la croire ; c'est parce qu'elle est mystérieuse qu'il faut l'écouter ; c'est parce qu'elle semble obscure qu'elle est lumineuse. »

J'aime aussi beaucoup les miracles parce qu'ils résident uniquement dans un changement de perception. Et l'amour soutenu par le silence provoque ce genre de miracle. Souvent, il y a juste les masques à tomber, rien à prouver, rien à justifier, juste être là. Et on l'oublie trop souvent !

Le silence a en effet plus d'un tour dans son sac...

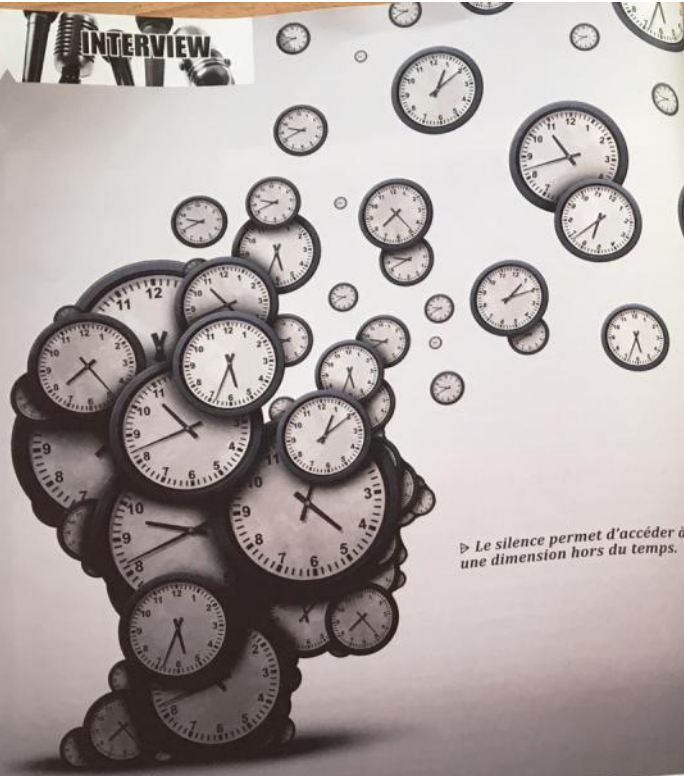
Caroline Escartefignes : Oui à bien y réfléchir... Le silence est amour, le silence est intention, le silence est observation. C'est pour quoi... Bien compris et utilisé, le silence peut être révolutionnaire !

Vous voulez dire que le silence permet d'accéder à une dimension hors des temps ?

Caroline Escartefignes : Oui... Le silence, c'est la voie du cœur ! « Parler avec son cœur », « avoir le cœur sur la main »... Lorsqu'il s'agit du cœur, notre langage ne manque pas d'expressions qui nous encouragent à l'écouter. Or le cœur est le siège de l'âme. On ne dit pas « je t'aime de toute ma tête » ! Pour citer à nouveau un penseur, cette fois un philosophe contemporain, Frédéric Lenoir : « Le monde est constitué d'éléments invisibles et subtils que nous ne pouvons percevoir qu'avec notre cœur, ou notre intuition »... Et ce que j'apprécie dans le silence, c'est qu'il permet de se frayer des chemins vers cette fameuse dimension hors du mental, qui s'inscrit toujours au delà du temps ! En fait, depuis la plus haute antiquité, il existe une vraie réflexion sur la marche, la respiration et le silence comme exercices de ressourcement. Mais de nos jours, il existe d'autres chemins vers le silence. Au travers de la relaxation, de la méditation, de la danse ou de tout autre activité artistique le mental peut suspendre son vol pour retrouver le cœur. Et que voit le cœur ? La source de toutes choses. J'aime cette image, nous sommes sur une rivière, le cœur voit la source ; là où le mental ne voit que le prochain tournant ! Grâce au silence la conscience devient globale... Et ce depuis la nuit des temps ! Et puis il ne faut pas oublier le silence de l'amour, si magnifiquement dépeint par le dramaturge Maurice Maeterlinck qui écrivait : « Ce que vous vous rappellerez linck qui écrivait : « Ce que vous vous rappellerez avant tout d'un être aimé profondément, ce ne sont pas les paroles qu'il a dites ou les gestes qu'il a faits, mais les silences que vous avez vécus ensemble ; car c'est la qualité de ces silences qu'elle seule a révélé la qualité de votre amour et de vos âmes. » Le silence peut faire des miracles.

Comment apprendre à faire le silence en soi ?
Caroline Escartefignes : Littéralement, le bruit peut être un « enfer me ment » et le silence un « pas sage ». Il faut apprendre à parler la langue des oiseaux. Les alchimistes l'utilisaient au moyen âge ; mais elle reste toujours d'actualité pour apprendre à lire entre les lignes. Quelle est ma présence ? Comment j'écoute ? Pour ma part en tant que femme, mère, amie, psychologue, je m'applique à avoir cette présence habitée, dénuée autant que possible de tout jugement. Comment ? Quand l'autre parle, j'inspire, j'expire par le ventre tout simplement, je relâche mes épaules, mes mâchoires régulièrement. Je ne laisse pas mes pensées habiter mon mental. C'est comme si elles étaient des oiseaux qui chantaient à l'arrière plan d'une séance que je me tâche d'accueillir sans jugement, sans idées préconçues. Mais ce n'est pas évident... Encore une fois, il est simple d'être heureux ; mais il est difficile d'être simple ! Fondamentalement, j'observe que nous sommes tous poussés à l'insatisfaction et à la culpabilité, ce n'est jamais assez... La croyance négative « je suis coupable » ou « je ne suis pas assez bien » est celle que je rencontre le plus fréquemment dans mon cabinet de psychologie. Notre société nous tient la dragée haute ! Quand nos besoins fondamentaux sont satisfaits : avoir un toit, à manger, il faut encore remplir nos besoins existentiels. Trouver un sens à sa vie... Cela en devient obsédant... Si l'on n'arrive pas à écouter sa petite voix pour être guidé sans trop d'embûches dans les méandres des apparences ! Il faudrait faire ceci, ressembler à cela, on a même eu un conseiller d'un président qui nous assenait qu'il fallait porter une Rolex

INTERVIEW



► Le silence permet d'accéder à une dimension hors du temps.

pour réussir sa vie !! C'est ahurissant... Et s'il ne fallait pas tout simplement vivre sa vie ? Pour-fallait pas un jour faire l'école buissonnière ? quoi ne pas un jour faire l'école buissonnière ? Tout lâcher. Oublier les exigences du faire, et de l'avoir et juste être ! Pourquoi ne pas retrouver les douces vertus du farniente ? Les Italiens l'ont bien compris, eux qui érigent la « dolce vita » et le « farniente » en art de vivre ! J'émaille mon livre de petits exercices de présence, d'écriture, et/ou de méditation qui permettent de s'offrir des tranches de silence et de paix intérieure !

Oui parmi cela vous proposez même de danser en silence...
Caroline Escartefigues : Fondamentalement, il y a 2 façons d'être au corps. Ouvert ou fermé... On

parle toujours de l'unité psychosomatique pour faire référence aux répercussions de l'esprit sur le corps. Mais est-ce que mon corps est habité par mon esprit ? C'est une question fondamentale ! Elle renvoie à une compréhension du monde où le corps est habité par la force de vie, l'esprit, le prana, le qi... appelez le comme vous voulez. Mais prenez en conscience. Le corps avant d'être de la matière est déjà de l'énergie. Les physiciens quantiques démontrent très bien ce que de nombreuses sagesse expérimentent depuis des millénaires de part le monde. La matière est énergie et l'énergie suit l'intention formulée dans le silence d'un esprit calme. En ce sens, comme nous le disions tout à l'heure le silence est quantique : il permet un espace d'ouverture.

Avant d'être des émotions, les émotions sont des sensations... Voici un petit exercice : Suis-je présent à mes mâchoires plus ou moins nouées ? À mes yeux (porte d'entrée sensorielle par excellence) qui sont souvent tendus ? Au contact des vêtements et de l'air sur ma peau ? La peau est en effet selon la médecine traditionnelle chinoise le « père de tous les sens ». C'est d'ailleurs le premier des sens à se développer durant l'embryogénèse. Pourquoi ne pas pratiquer plusieurs fois dans la journée ? J'inspire : je sais que j'inspire. J'expire : je sais que j'expire. J'inspire : je ressens une tension dans l'épaule. J'expire, je relâche cette tension. Il n'y a rien à prouver. Juste être présent !

Vous proposez aussi d'arpenter la ville en silence.
Caroline Escartefigues : Et si je faisais le silence en moi ? Je peux observer la sensation de mes pieds sur le sol. Écouter avec mes yeux. Parler avec mon corps. Être présent aux gens que je croise. Les regarder dans les yeux. Les saluer tout simplement. Je peux même bénir leur présence intérieurement. Sur le chemin du bonheur, tout est possible !

Vous parlez aussi des bains de forêt.
Caroline Escartefigues : Plutôt qu'un bain de foule, pourquoi ne pas opter pour un bain de forêt ? Qui suis-je moi qui respire sans l'arbre qui crée l'oxygène, qui suis-je moi qui marche sans cette terre précieuse qui me porte et me nourrit ? Il est très puissant de réaliser en pleine nature, dans un murmure de vent qui parle à nos oreilles, que je suis un enfant de la terre et de l'univers. Loin du tumulte de la vie, le retour au « silence de la nature » permet un ancrage vers notre vraie nature. Le philosophe naturaliste américain Henry David Thoreau est celui qui a le plus méticuleusement analysé le lien général qui unit le silence aux choses de la nature. Pour lui, il ne peut y avoir de silence que s'il est crevé par les sons infimes de la nature, ceux des oiseaux, des grenouilles, jusqu'aux feuilles. Il est dans l'absolu, il souhaiterait écouter le silence de la plante qui pousse. Réaliser grâce au silence de la nature qui pousse, nature interconnectée à l'univers tout entier ; je trouve cela très inspirant ! Ainsi le silence permet de faire un avec son environnement, de ressentir l'âme du monde. ■



► Plutôt qu'un bain de foule, pourquoi ne pas opter pour un bain de forêt ?