



## **Le privilège du silence**

Il ne nous est peut-être jamais arrivé de penser qu'être entouré de silence pouvait se transformer en un véritable luxe ! Le silence : peu de gens l'apprécient réellement, sauf ceux et celles qui brisent la routine du quotidien qui empêche d'avoir du temps, une routine qui soumet et fait craindre la solitude et... le vide.

Les espaces que nous fréquentons sont tellement bruyants que nous avons fini par nous y adapter. La plupart du temps, nous croyons que rester seuls, dans le silence,

signifie toujours quelque chose de négatif qui se transforme en source d'anxiété. Sans nous rendre compte, nous évitons constamment le silence. Nous cherchons le bruit, les bruits, même lorsque nous avons la chance de nous en éloigner.

Pourquoi avons-nous tellement peur du silence, surtout aujourd'hui, bien que les méfaits du bruit soient constamment révélés par des observations scientifiques qui dénoncent, entre autres, les maléfices des maladies physiques, les névroses et la surdité qui en découlent ?

### **Sans bruit, nous nous sentons seuls...**

Allumons-nous la télé à la maison quand nous sommes seuls parce que nous ne supportons pas l'absence de bruit ? Avons-nous tendance à aller dans des endroits bruyants et agités lorsque la solitude de notre foyer nous tourmente ? Parfois, l'idée même d'assister à un cours de yoga ou pratiquer la méditation peut causer du stress puisqu'on pense immédiatement à une tranquillité qui nous met mal à l'aise !



### **Notre esprit a besoin de silence**

Il est vrai que faire silence n'est pas une tâche facile et qu'introduire un moment de contemplation silencieuse dans notre routine peut constituer un défi encore plus compliqué... Beaucoup de nos désirs, aspirations ou préoccupations se trouvent là où il

y a du bruit, un bruit externe qui entraîne un bruit interne rempli de pensées interminables...

De nombreuses études scientifiques ont été menées qui comparent les gens qui vivent dans les grandes villes et ceux qui vivent à la campagne. Les différences nous laissent bouche bée ! Ceux qui vivent ou travaillent dans des lieux très bruyants, qui dorment en écoutant le vacarme incessant de la ville, ont plus tendance à avoir des problèmes de santé, et si nous cherchons les principales causes de ces maux, il est facile de constater que, le long de la journée, nous ne faisons jamais de pauses, même pas pour respirer deux ou trois fois... calmement ! Après des années et des années à ne pas éviter ou même à accumuler du stress (!!), notre pilotage automatique est toujours prêt à sauter d'un stimulus à un autre, et il arrive un moment où nous nous laissons faire et... nous nous laissons aller...

Cependant, le silence n'est point gênant et être entouré de silence ne nous rend pas agités, bien au contraire. Malheureusement, nous essayons toujours de justifier notre fuite vers plus d'agitation : manque de temps, obligations, envies... De quoi avons-nous peur ? Notre esprit a grand besoin de silence et la neuroscience a prouvé que, grâce à l'absence de bruit, nos neurones voient leur croissance renforcée. Nos esprits et corps se relâchent et se libèrent des préoccupations et des tensions créées par le bruit extérieur et constant.



**Lorsqu'il y a du bruit, nous ne pouvons pas nous écouter.  
Et si nous ne nous écoutons pas,  
nous pourrions difficilement avoir un esprit clair et lucide.**

**Le bruit et l'agitation nous éloignent de nous-mêmes**

Qui s'accorde du temps pour mieux se connaître ? Qui s'offre quelques minutes de méditation chaque jour pour calmer son esprit, se tranquilliser et affronter les pensées intrusives et douloureuses qu'on essaye d'ignorer ? C'est compliqué, c'est vrai, quand nous devons nous occuper de choses urgentes, quand ce temps si précieux, qui nous devrait être exclusivement réservé, est toujours ajourné...



Par ailleurs, vivre dans le silence représente beaucoup plus que pratiquer la méditation, le mindfulness, ou vider notre esprit. Cela signifie cesser de vivre en pilotage automatique et profiter davantage du présent. Il n'est pas nécessaire de faire de grandes choses. Il suffit souvent de savourer un bon livre, d'écouter le chant des oiseaux quand nous nous promenons dans la nature, de contempler un arbre, de faire du jardinage, de regarder le fleuve qui coule paisiblement...

Tout cela nous conduit à la vraie vie ! Si nous sommes constamment entourés de bruit, nous ne vivons pas, nous existons tout simplement... Nous nous agitions sans cesse pour faire ce que nous devons faire, sans l'apprécier vraiment, sans prendre soin de nous, sans accorder de l'importance à nos actions, à notre vie intérieure. Et assez souvent nous agissons pour des motifs qui ne sont pas les nôtres mais ceux des autres...

***“Certains trouvent que le silence est insupportable  
parce qu'ils renferment beaucoup trop de bruit en eux-mêmes.”***

**Robert Fripp**

Ne fuyons pas le silence ! Éteignons la télé, laissons par moments les réseaux sociaux se taire, ouvrons un livre, contemplons la nature. Pourquoi continuer à vivre dans le vacarme quand nous avons du temps ? Avons-nous peur de nous connecter à nous-mêmes et ainsi contempler le plus intime en nous ?

Le bruit, un fléau qui nous assomme. Alors, pourquoi fuir le privilège du silence ?



Raquel Rodríguez