

Richard Bergeron

## Le silence, c'est plein de sens

Le silence est la couleur des événements. Le mot silence couvre un large spectre d'états psychologiques: il peut être boudeur, glacial, religieux, lourd, mortel, éloquent. Le silence se teinte d'infinies nuances: il y a le grand silence du cloître, le silence des espaces infinis, le silence funéraire, la minute de silence, la loi du silence, la zone de silence, les silences de la musique, le silence des armes, le silence du sphinx, le silence du complice ou du voleur dans la nuit. L'infinie variété de silence en révèle toute la richesse. La sagesse populaire a raison de dire: «Le silence est d'or».

Mais qu'est-ce donc que le silence? Et quel bienfait peut-on en tirer pour grandir en humanité?

### L'absence de bruit

Le silence se présente d'abord comme l'absence de bruit. La modernité est véritablement l'avènement du bruit. Le monde moderne résonne sans relâche des instruments techniques de tout acabit dont l'usage remplit l'espace ambiant d'une multitude de bruits discordants. À telle enseigne que le silence devient le signe d'une défaillance mécanique, d'une panne de moteur ou d'une faille de compagnie. Dans nos sociétés techniques le bruit est devenu l'agression la plus débilite que la civilisation technique ait produit; c'est comme un «mal qui répand la terreur». Rumeur de ma ville, auto dans ma rue, avion dans mon ciel, motoneige dans ma montagne, motomarine sur mon lac, tronçonneuse dans ma forêt, tapage dans mon bloc. Téléphone insolent qui sonne, radio qui placote, téléviseur qui souffre de logorrhée. Toute notre vie baigne dans le bruit. Quel vacarme! Plus d'espace silencieux, plus de moment aphone. Existence sonore et bruyante.

Peur du silence. On se réfugie dans le bruit pour conjurer la solitude, le désarroi, le deuil, le vide de l'existence. Le bruit exerce une fonction sécurisante et soporifique. Sans bruit de fond on ne peut ni relaxer, ni étudier, ni lire. Le bruit devient un paravent qui

permet le retrait du monde et met à l'abri des contacts non désirés. Le bruit est signe de vie; le silence, de mort. À la limite, le bruit est devenu un symbole d'excellence, de réussite et de reconnaissance sociale. On dit d'une action qu'elle a fait grand bruit, qu'elle a eu beaucoup d'écho. Quand «tout le monde en parle», c'est l'apothéose. Et pourtant, dit le proverbe, le bien ne fait pas de bruit et le bruit ne fait pas de bien.

Le silence est le vestige d'un autre temps; il renvoie à une expérience antérieure à la technique, à un univers sans monteur, sans machine vrombissante, sans appareil à faire du bruit. «Le bruit est lié à la vitesse, à la puissance, à l'énergie, au pouvoir; le silence est à l'inverse une revitalisation de la durée, un temps arrêté ou infiniment lent, ouvert à la sensorialité du corps humain, battant à la vitesse tranquille de la marche de l'homme»<sup>1</sup>. Le silence est ce qui reste quand on se tait et que cesse tout bruit. C'est l'état naturel de l'univers. Il n'y a pas à vrai dire de bruit dans la nature, mais que des sons. Le silence est aussi l'état normal des vivants. «La santé, écrit Paul Valéry, c'est le silence des organes». L'espace n'est pas fait que de ce que l'on voit; il est fait aussi et surtout de ce que l'on entend. Le silence ouvre une dimension particulière au sein de notre espace de vie; il y fait découvrir une épaisseur singulière. La quête du silence manifeste un désir d'apaisement et permet de reprendre son souffle et d'entrer dans le recueillement qui n'est pas une activité pieuse mais un effort pour rassembler et vivifier son être dispersé par les bruits multiples qui brisent l'attention.

Il devient urgent, pour qui veut se prendre en main, de faire silence et de renverser la vapeur. Pour qui veut s'engager sur le chemin vers soi-même, vers la vie authentique, il importe d'étouffer les bruits autour de soi – dans la mesure du possible. Et le possible peut être grand si on s'y met sérieusement. Un peu de discipline suffit. Savoir gérer le bruit ambiant: radio, télé, vain verbiage, baladeur, moteurs variés. On peut fuir le vacarme de la ville, aller à la campagne, se retirer dans la solitude, faire une marche dans le parc au lieu d'aller lécher les vitrines au centre commercial. Toujours prendre le chemin du silence. Telle devrait être notre devise.

---

<sup>1</sup> David Le Breton, «Anthropologie du silence», dans *Théologiques* Vol 7/2, automne 1999, p. 87.

## L'absence de parole

Au contrôle du bruit qui est le premier pas vers le silence, il faut ajouter l'absence de parole. Faire silence, c'est se taire. Nous parlons trop pour dire si peu, souvent que des balivernes. Trêve de mots! Il ne s'agit pas de sombrer dans un mutisme délibéré ou une aphasie volontaire. Ne parler que lorsqu'on a quelque chose à dire. Cesser de multiplier les mots, de faire des phrases, de bavarder sur tout et sur rien. La Bible insiste sur ce point. «Abondance de mots, abondance de vanité» (Ps 6, 11). «L'abondance des discours fait naître des sottises» (Ps 6, 11). D'où l'exhortation: «Que tes paroles soient peu nombreuses» (Qo 5, 1). Toutes les traditions spirituelles sont remplies de sentences lapidaires sur ce sujet: «Le sot multiplie les mots, le sage se tait». «Si ce que tu as à dire n'est pas plus important que le silence, tais-toi». «Tais-toi ou dis quelque chose de meilleur que le silence». «Celui qui veut économiser doit commencer pas sa bouche».

Ce n'est pas qu'il faille devenir muet. Mais passer des mots à la parole. Les mots émettent des sons, la parole porte le sens. N'est porteur de sens que le discours qui énonce une parole intérieure semée au tréfonds de l'âme. Le silence est l'espace qui permet cette germination. Toute vie spirituelle est donc un processus d'actualisation de cette parole intérieure dans le concret de l'existence. La parole incarnée unifie l'être, les désirs, les amours, toute la vie. C'est dire que le spirituel est une personne dont la vie est parlante d'une seule chose, toujours la même, à la différence du non spirituel qui se répand en de vains verbiages parce que sa vie ne dit rien. La vie de Jésus est parlante du Règne de Dieu; celle du Bouddha, de compassion; celle de Mozart, de musique; celle de Martin L. King, de libération des noirs. Une vie unifiée est parlante d'une seule chose. Une seule parole qui n'a besoin que de peu de mots pour se dire. C'est donc au cœur du silence que chacun dit sa parole à lui et chante sa chanson. Comme absence de mots, le silence conduit donc à la parole véritable qui cherche à se dire en nous mais qui est souvent étouffée ou écrasée sur la masse de mots qui sortent de la bouche.

### Le silence du cœur

En amont du bruit et des mots, le silence est le calme profond qui résulte du retrait de toutes espèces d'excitants qui montent de la rue et du for intérieur. Stimuli sensoriels: mille choses nous excitent, nous titillent, nous bombardent, nous enthousiasment et nous

tirent dans toutes les directions. Stimuli psychiques: passions, émotions, imaginations, désirs et excitations du mental. Comment garder la sérénité intérieure et la paix de l'âme? Le silence ultime est la résultante d'un processus de retrait qui consiste à se garder des stimuli et à exercer un contrôle vigilant sur ses sens et ses facultés. Refuser de réagir impulsivement aux stimuli. La meilleure façon de se prémunir contre leurs effets écartelants, c'est moins de s'y attaquer directement que de fixer son attention sur son projet de vie et les valeurs qu'il implique. L'art de vivre a toujours un effet centripète, alors que les stimuli ont un pouvoir centrifuge. Le silence apparaît comme le dépassement de tout ce qui est de nature à troubler le fond de l'être.

Ce calme intérieur c'est la sérénité et la délivrance de toutes craintes, surtout celle de la mort; c'est aussi l'autarcie ou maîtrise de soi face aux sensations et passions qui éveillent émotions et convoitises; c'est aussi la quiétude, la tranquillité et la paix.

Le silence extérieur est le chemin de ce calme, de ce silence intérieur; il est partie intégrante de la posture du sujet spirituel qui doit en faire le difficile apprentissage.

Toutes les traditions spirituelles prescrivent des méthodes précises en vue de cet apprentissage. La méditation est de celles-là. Quelles qu'en soient la forme et la méthode, toute méditation vise à opérer une pacification de l'âme et à induire un état d'attention permanent. «Tu devras à une méditation continuelle de naître à neuf», écrit Sénèque à Lucilius<sup>2</sup>. Le silence est vraiment le chemin qui nous conduit à nous-mêmes et le lieu où il devient possible d'advenir en **humanité**.

## **Recueillement et attention**

Le silence favorise le recueillement qui est le contraire de l'éparpillement. Le bruit, les discours et les stimuli externes et internes dispersent l'être. Faire silence, c'est passer de la dispersion au remembrement, de la division à l'unité, d'une vie dissipée à une existence recueillie. Recueillement veut dire cueillir à nouveau, rassembler ce qui est dispersé. Me recueillir, c'est mettre ensemble des morceaux de moi-même qui m'ont lâché, des fragments de ma vie et de mon être éparpillé aux quatre vents. Je dois recueillir ce qui m'a lâché et m'échappe toujours; me reprendre totalement en main pour devenir un. Faire l'unité de mon être et de

<sup>2</sup> Lettres à Lucilius 107,5.

ma vie. Dispersé je suis désorienté, je perds le nord; je suis comme un panneau routier qui indique «Toutes directions». Aller partout me mène nulle part.

Le silence induit un état de recueillement indispensable à la vie spirituelle. L'être recueilli, unifié est celui qui n'a qu'une demeure. Il est tout entier là où il se trouve. Il n'a pas le cœur à droite, la raison à gauche, le corps ailleurs. Il est tout entier dans son ici-maintenant, il devient alors capable d'y découvrir toutes les virtualités latentes et les possibilités de vie. Grâce au silence, se trouvent rapatriés dans mon ici-maintenant tous les fragments dispersés de mon être et de ma vie.

Somme toute le silence favorise grandement l'attention à tout ce qui se passe dans le maintenant de ma vie. Être attentif, c'est vraiment être là où mon corps se trouve; c'est habiter la parole que je dis ou entends, les actions que je pose ou subis et l'émotion que je ressens ou que je provoque. Attention vient du latin *ad tendere*, tendre vers. Il s'agit d'une attitude par laquelle je concentre tout mon être sur ce qui arrive et sur ce que j'observe, sur ce que je fais et que je ressens pour n'en négliger aucun aspect, en saisir la portée véritable et découvrir qui je suis. C'est une attitude globale qui implique la vigilance. Être attentif, c'est demeurer alerte, c'est veiller à... et veiller sur...

On le voit, le silence est un incontournable de la vie humaine et spirituelle. Sans lui point de recueillement, point d'attention. Et donc point de possibilité de savoir qui nous sommes ni où nous allons. Le silence est donc la voie vers nous-mêmes, vers l'humain que nous avons à devenir; bien plus, la voie vers le mystère que nous sommes et la condition de la rencontre de l'Autre qui vit au-delà de tout bruit, de toute parole et de tout stimuli; car il habite le pur silence. «Si tu veux qu'il parle, écrit Tauler, tu dois te taire.» Et Angelus Silesius d'ajouter: «Si tu faisais silence et restais calme, Dieu parlerait sans cesse.»

## **En guise de conclusion**

Le silence est la voie de la sagesse. Les traditions africaines représentent le sage sous les traits de trois singes identiques qui, de leurs mains, se bouchent respectivement les oreilles, les yeux et la bouche. Est reconnu comme sage celui qui habite le silence extérieur et intérieur. Pour être sage, il faut d'abord se boucher les deux oreilles et s'abstraire au milieu de tous les bruits. On ne peut

entendre la parole intérieure semée au fond de l'âme que si on se ferme les oreilles. Sénèque l'avait noté: «Pour être sage, il convient de se boucher les oreilles, non pas avec de la cire, c'est trop peu», faisant allusion à Ulysse qui ordonna à ses compagnons de se mettre de la cire dans les oreilles pour ne pas succomber aux chants séducteurs des sirènes.

Pour être sage, il faut aussi se fermer les yeux à tout étalage de convoitise et à tout ce qui est de nature à disperser l'esprit, à exciter le désir et à éveiller mille sensations. On ne peut voir le fond des choses que si on ferme les yeux aux apparences. L'essentiel est invisible; on ne le voit qu'avec les yeux du cœur. Le sage est celui qui voit en fermant les yeux.

Le sage enfin est celui qui met ses mains sur sa bouche, car il sait que toute parole authentique naît du silence. Trêve de mots! Faire silence. Endiguer le flot des discours pour dégager l'espace nécessaire à l'émergence de la parole.

Le silence est une véritable école où on apprend à écouter, à voir et à parler **autrement**. Au cœur du silence s'opère une véritable conversion des sens. Les traditions spirituelles parlent volontiers de «sens intérieurs» ou de «sens spirituels» aptes à saisir l'invisible dans le visible, à percevoir l'Autre dans les autres et à entendre le bruissement du Verbe au creux de l'âme. Le silence est la posture fondamentale du croyant devant Dieu<sup>3</sup>.

Qu'attendez-vous pour faire silence? ●

VIENT DE PARAÎTRE

**NEUVAINES DE PRIÈRES AVEC LE FRÈRE ANDRÉ**

JEAN-YVES GARNEAU

Cette neuvaine invite à prier « avec » saint André Bessette durant neuf jours d'affilée afin que nous soit accordé tout ce dont nous avons besoin pour être d'authentiques disciples du Christ Jésus.

Éditions Médiaspaul

Format: 4,25" x 6,75"

48 pages – 3,95 \$ (Prix avec TPS: 4,15 \$)

<sup>3</sup> Voir mon livre: *La vie à tout prix*, Montréal, Médiaspaul, 2006, aux pages 131-160.