

## **SILENCE, BAVARDAGES ET ECOUTE DE SOI**

Si le silence est absence de bruit ou de discours, la communication entre êtres humains appelle le langage des mots. C'est une naïveté d'imaginer une communication accomplie en dehors de la parole : elle seule permet le partage de pensées et de ressentis complexes. Elle donne aussi une autre dimension au silence. Le silence est tour à tour origine, seuil, limite ou absence de parole. Dans un dialogue, il participe à cet autre langage que sont nos attitudes, nos comportements : les expressions silencieuses de notre corps. N'échafaude-t-il pas lui aussi la relation entre deux individus ?

Il existe donc différents teneurs du silence, du refus du dialogue jusqu'à la suspension qui ne dit rien mais suggère beaucoup. Nous pouvons reconnaître au silence un sens et le pouvoir de manifester une réalité inaccessible à la parole. Un langage non verbal peut s'exprimer dans le silence. « *Le silence est un hommage que la parole rend à l'esprit.* »<sup>1</sup>

On peut aussi parler de *silence intérieur*, par opposition à un bruit contenu dans l'esprit, à un verbiage ininterrompu qui est gaspillage d'énergie et rend la pensée confuse. Le mental qui bavarde constamment et tricote des pensées ainsi que le bruit de la mémoire ne réalisent rien : la conscience est ballottée. Et si tout ce bavardage était là aussi pour contourner le silence, s'en évader, éviter de se retrouver seul avec soi-même, éviter un silence révélateur, qui signifie l'existence telle qu'elle est, dans la jouissance ou le tourment d'exister. Quoi de plus effrayant que de retrouver le silence ? Quoi de plus utile pour s'étourdir qu'un bavardage continu ? Quoi de plus stimulant pour l'ego qui se gargarise de ses propres pensées ? On peut même se défendre du silence et le condamner, puisqu'il est aussi refus, incapacité à communiquer ou une volonté de taire, « passage sous silence », absence de parole, omission volontaire, entrée dans un certain mutisme.

Et pourtant, arrêter les vagues du mental est le premier pas vers le Silence, bien plus que se boucher les oreilles. A partir du moment où le mental s'apaise, la présence à soi est plus

---

<sup>1</sup> Louis Lavelle dans *La parole et l'écriture*

dense. Le silence est ce que nous sommes, et révèle notre état, il ne peut mentir. Il n'est pas endormissement mais écoute vigilante.

J'étends encore cette réflexion à un dialogue avec nous-même dans le cadre d'une pratique de yoga. L'écoute implique l'ouverture à l'inconnu, à ce qui peut nous surprendre. Apprendre à écouter équivaut à savoir faire silence, faire table rase de ses propres vociférations, attentes ou vérités pour laisser un espace à l'inattendu. Faire silence c'est se mettre à l'écoute du vivant. C'est donner au mental l'objectif de reconnaître, d'identifier la plus infime des choses qui bouge ou qui émerge en nous.

Prenons l'exemple concret de marches dans la nature, sur des terrains présentant des difficultés (grandes dénivellations, murs à franchir, rivières à traverser, terrain glissant ou caillouteux, etc.). Face au danger ressenti s'éveille une autre attention à soi-même et à ce qui nous entoure : humilité et qui-vive prennent place. Le mental, dans ce genre de situation est largement occupé à percevoir ce qui se passe dans et autour de soi pour réagir au mieux. La pensée est alors court-circuitée et l'être est global. Il y a là une adéquation entre le mental et les réactions physiques. Ne serait-ce pas dans cette adéquation, dans cette relation particulière entre mental et corps que réside la conscience ? En dehors de l'activité symbolique de la pensée. *« Les neurones n'ont pas de conscience. C'est l'organisme qui a une conscience. Les neurones, à n'importe quel niveau de complexité, n'éprouvent rien. C'est l'être vivant qui éprouve. L'activité neuronale n'est pas le corrélat de la conscience, mais simplement une des conditions de possibilité qui permettent à la conscience d'émerger. Autrement dit, Il faut rompre avec l'idée que la conscience est dans la tête. »*<sup>2</sup>

C'est aussi dans le corps que se grave une partie de la mémoire, certaines empreintes de ce que l'on a traversé. J'ai souvent entendu des personnes n'ayant jamais dansé demander: *« mais comment faites-vous pour retenir tous ces mouvements ? »* Le danseur ne se souvient pas du mouvement comme on se souvient du code de sa carte bancaire. Il porte en lui les empreintes sensorielles des différentes composantes du mouvement (l'espace qu'il occupe, sa durée, son moteur, etc.). Beaucoup parlent alors de « mémoire du corps » : cette formule a l'avantage de décentraliser une activité que l'on attribue encore une fois uniquement au cortex.

---

<sup>2</sup> F.Varela cité par Maria Leao dans « La présence totale au mouvement », 2004, p184

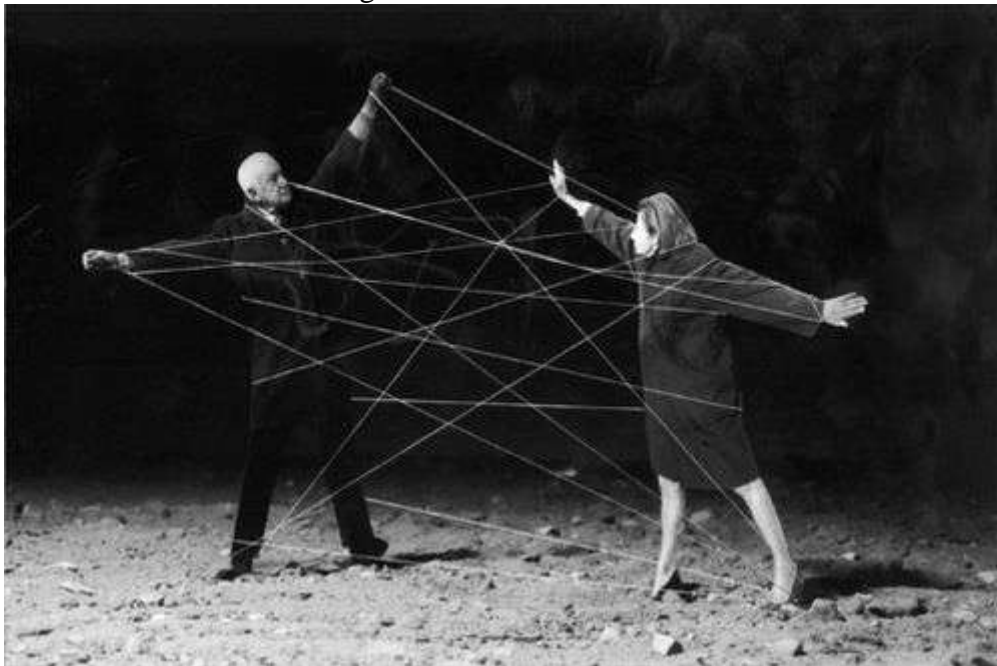
Avoir un corps, c'est éprouver le sentiment d'existence. C'est par le corps que nous établissons notre relation au monde et c'est dans la perception de ceci que se structure le psychisme et se construit la conscience. Comment continuer à réduire la sensorialité à son aspect utilitaire alors qu'elle est notre seul accès au monde concret ? Elle nous ouvre sur la qualité de ce qui est présent autour de nous : cette présence nous touche et construit notre identité.

Il n'y a pas lieu d'inverser la hiérarchie et de soumettre le mental au corps. Dans la vision du yoga, il s'agit de rétablir le mental dans son rôle de vecteur entre le corps et Purusa<sup>3</sup> : Ce dernier a besoin de « l'appareil psycho-sensoriel » pour entrer en relation avec le monde. « L'appareil psycho-sensoriel » se compose du corps qui transpose le monde en sensations et du mental qui traite les informations données par les organes des sens. C'est aussi le mental qui transmet les informations à Purusa.

*« Derrière tes pensées et tes sentiments, mon frère, se tient un puissant maître, un inconnu montreur de route – et qui se nomme : soi. En ton corps il habite, il est ton corps. »<sup>4</sup>*

Faire silence c'est se mettre à l'écoute du vivant.

Photo : « Les liens du mariage » Gilbert GARCIN 2002



---

<sup>3</sup> Mot sanscrit qui est traduit littéralement par « celui qui (se) repose dans la ville ». Purusa désigne l'essence de l'homme, ce qui l'anime. Il est en nous ce qui est immobile et en dehors du changement. On peut aussi parler de « sujet » qui n'a aucun moyen d'agir concrètement sur le mental ou le monde bien qu'il se nourrisse de nos expériences : il est simplement présent, porteur de vie, la conscience-témoin, la non-pensée.

<sup>4</sup> Nietzsche cité par L.Loupe, 2004, p61