

LE SENS DU SILENCE

Dans l'idéal, vous n'auriez autour de vous que les divins bruits de la nature...

Dans l'idéal, vous pourriez lire lentement cette page en savourant la résonnance en vous, sans penser à autre chose en même temps...

Dans l'idéal, il suffirait du mot silence pour qu'il se fasse, en vous et autour de vous...

Mais nous vivons dans une autre réalité! Le silence est pratiquement éliminé de notre environnement. Brouhaha incessant de la ville et du quotidien ou règne en maîtres musiques, radios, écrans qui tournent en boucle dans les lieux publics et jusque dans nos maisons. Une enquête sur les pratiques environnementales des français montre que les nuisances sonores sont bel et bien le principal problème de leur vie quotidienne. Et c'est sans compter le nombre de pensées ou d'idées qui ont surgit dans votre tête depuis le début de cette lecture!

Mais de quel silence s'agit-il?

Selon notre bon vieux Larousse, le silence est « une absence de bruit dans un lieu calme, l'action de se taire, de ne rien dire ou de cesser de donner des nouvelles ou encore une absence de mention de quelque chose». Il y a aussi des « silences qui en disent long » et ce fameux « le silence est d'or ». De quoi cogiter sur ce simple mot !

Si nous vivons dans un environnement encore trop sonore, le silence à un ennemi bien plus redoutable. L'intensité du bruit serait moins dommageable que la connexion permanente, parfois l'hyper-connexion qui impose à l'individu un flux incessant d'informations, de paroles et d'images par le biais des technologies nouvelles. Un environnement sonore et visuel qui sans conteste nous étourdi, nous perturbe....et nous déconnecte de nous en nous éloignant de la personne la plus importante : nous. Non pas que le progrès soit une mauvaise chose, bien au contraire. Il nous faut suivre ce mouvement de l'évolution, nous y adapter, car c'est le monde d'aujourd'hui et de demain. Le challenge est plutôt de ne pas fuir, de ne pas être effrayé par cette connexion à nous, car l'écoute de soi calme et apaise, nous donne la bonne direction.

Chez bon nombre d'individus surgissent des angoisses nouvelles que les nouveaux supports et réseaux amènent : la peur de se tromper, de rater quelque chose d'essentiel.

Dans le monde d'aujourd'hui, selon moi, le silence n'est donc pas une absence de bruits extérieurs, ni une absence de pensées, mais une connexion à tout ce qui fait notre richesse intérieure, une reconnexion à notre corps et nos sensations. Cette attention particulière que nous retrouvons dans les différentes formes de sophrologie et dans la pleine conscience nous permet de décélérer à tous les niveaux en nous préservant.

Le silence n'est pas enfermement, mais ouverture.

Le silence serait donc un état dans lequel nous faisons un retour sur nous-mêmes, ou nous avons la possibilité de nous connaître mieux en observant nos mécanismes et nos états d'âme. Cette écoute, en nous offrant la possibilité d'entendre tous nos bruits intérieurs, nous remet en accord avec la musicalité de notre vie. Elle nous offre donc la possibilité incroyable de retrouver le lien avec notre intériorité. Nous pouvons enfin entendre nos pensées, nos sensations, nos idées, notre créativité qui n'attendent que nous. Nous pouvons les entendre, mais aussi mieux prendre conscience de leur nature.

Plus nous sommes éloignés de nous et de notre corps, plus l'agitation interne est grande. Là est le bruit, l'absence de calme qui nous fait sortir de notre silence créatif et inventif.

bien

L'être humain est tellement fait que ce qu'il émet en pensées, en idées ou en jugements, quels qu'ils soient, active naturellement sa biologie dans le même sens. Nos cellules fonctionnent comme des émetteurs-récepteurs. Ce qui est fabuleux, c'est que nous avons toutes les capacités naturelles en nous pour sortir enfin du « subir », la possibilité de nous ajuster et d'ajuster notre vie. C'est bruits et agitation intérieure VS observation et sérénité!

S'accorder des pauses silence c'est faire le choix de s'arrêter, d'être présent pour soi et son corps. C'est accepter, observer nos pensées mêmes les plus noires. Comme dans le symbole du Yin-Yang, l'équilibre se fait en intégrant le blanc dans le noir et le noir dans le blanc. C'est reconnaître tout ce qui fait la richesse de notre monde intérieur pour trouver plus de calme et d'apaisement. C'est nous aimer mieux avec nos pensées, nos idées et nos actions. C'est dans l'acception pleine et entière qu'advient le silence.

Dans toutes les cultures, les religions, nous trouvons des temps consacrés au silence. Quelle qu'en soit la forme, c'est un retour à soi. Cela nous rappelle que nous n'existons pas que dans le faire ou dans l'agir ou encore au travers du flux d'informations, mais aussi dans l'être, en étant connecté à notre espace intérieur. Les outils contemporains comme la sophrologie, la sophrologie dynamique nous permettent d'être plus heureux et de regagner une énergie fabuleuse, celle grignotée auparavant par le flux incessant de nos ruminations, celle amoindrie par les sollicitations qui nous fragilisent émotionnellement et corporellement, parfois depuis longtemps. Savoir faire des pauses « silence intérieur » ça s'apprend! Que se soit un temps de respiration ou un exercice de sophrologie applicable au quotidien ou encore un moment calme en allant dans une bibliothèque, une église ou encore lors d'un séjour dédié à la pratique, ce silence retrouvé et inhabituel apaise l'esprit, permet de décompresser, de ralentir et d'apaiser toute notre physiologie. Elles nous reconnectent au présent en nous allégeant du passé et du futur. Appuyons de temps en temps sur le Holistik magazine - 13 bouton OFF!

Le silence crée du lien et de la beauté

Ces pauses silence au-delà de nous remettre en lien avec nous, nous remettent en lien avec nos pairs, allégés de nos émotions, de nos préoccupations, des jugements et des comparaisons... Cette qualité de relation à nous-mêmes fait naitre obligatoirement une nouvelle qualité de relation à l'autre. Nous créons dans notre tête et notre cœur quelque chose de précieux : la disponibilité. Loin de nous couper, les pauses silence nous reconnecte avec le monde. Alors prêt à ne plus avoir peur de ce retour à l'intérieur ? Prêt à réapprivoiser cet espace qui est le nôtre pour enfin y trouver un peu de silence ? Prêt à écouter sa résonnance et en faire un allié pour libérer notre force intérieure et notre énergie de vie ? C'est là que nous trouvons en grande partie nos zones de sécurité et le plus beau de notre vie. En reconnaissant ce beau à l'intérieur, nous pouvons reconnaître le beau à l'extérieur...là, le silence a tout son sens. Faisons le vœu pour nous et nos enfants, de cette nouvelle écologie humaine, celle qui commence par soi et qui fait naitre un cercle vertueux. Celle qui nous rend vivants et rajoute de la vie à notre vie.

Florence Binay est sophrologue, praticienne en pleine conscience et en traitement des émotions et du stress pour les particuliers et les entreprises. Formatrice et auteure, son travail est axé sur la qualité de la relation à soi en tant que clé d'équilibre et sur les intelligences naturelles contenues en tout être humain.

- 121 astuces de sophrologie & autres petits bonheurs – éditions Le Souffle d'Or (page 55 de ce numéro)
- Grandir Heureux & zen éditions Solar

Texte et portrait: Florence Binay www.detenteetsophrologie.com Facebook: Florence Binay

