

LE SILENCE INTÉRIEUR : DU BAVARDAGE AU CALME MENTAL

Le silence en philosophie et spiritualité : définition.

Quelle importance sur le plan spirituel ?

Comment définir le silence ?

Comment parvenir au silence intérieur ?

L'homme est un être de langage. Il ne cesse de penser, de réfléchir, de cogiter, de parler, de théoriser : *cogito ergo sum* (formule attribuée à Descartes).

Toutefois, si la parole est le propre de l'homme, **elle est souvent jugée moins noble que le silence**. La parole risque de mener à la confusion, à l'erreur ou au conflit, alors que le silence permet d'écouter, d'observer, de sentir et de ressentir. Le silence serait ainsi un point d'appui pour accéder à d'autres niveaux de « compréhension ».

Ainsi :

- La pensée et le raisonnement permettent le maniement des sciences : c'est l'accès au **savoir**,
- Le silence permet quant à lui d'entrer dans une dimension supérieure : celle de la **Connaissance**, (*Voir l'article*)
- **Savoir, connaître, comprendre.** – (*Voir l'article*)

Avant d'aller plus loin, il faut distinguer :

- Le **silence extérieur**, c'est-à-dire l'absence de bruit,
- Du **silence intérieur**, ou calme mental.

L'un n'est pas forcément lié à l'autre : on peut vivre dans un endroit calme et isolé tout en étant torturé intérieurement. A l'inverse, on peut expérimenter le silence intérieur dans un hall de gare.

Nous nous intéresserons ici principalement au silence intérieur.

Il existe de grandes traditions du silence :

- La philosophie antique, (*Voir aussi les articles*)
- Le christianisme, (*Voir aussi les articles*)
- Les philosophies orientales, notamment le bouddhisme, (*Voir aussi les articles*)
- Ou encore la tradition maçonnique. (*Voir aussi les articles*)

Avant de voir comment chacune de ces traditions conçoit le silence, il est important de préciser que **le silence n'est pas une fin en soi**. Il ne s'agit pas de dire que le silence est bon

et que les pensées ou la parole sont mauvaises. En effet, certains silences peuvent être nocifs : l'indifférence, la soumission, l'isolement subi, la complicité, le mépris, l'inaction...

Le silence doit plutôt être perçu comme un moyen, complémentaire à la pensée, d'approcher **LA VÉRITÉ**. *(Voir L'article)*

Le silence en philosophie : s'extraire du « bavardage » intérieur.

En philosophie, le silence est avant tout **une éthique de la parole** : c'est l'idée que l'on ne doit pas parler à tort et à travers, que l'on doit écouter l'autre avant de s'exprimer, qu'il faut essayer de comprendre avant de juger. Le philosophe se méfie de lui-même et de ses propres pensées, il reste mesuré en toutes circonstances.

Le silence peut alors apparaître comme le fait de **suspendre son jugement** ; il exprime le doute et la prudence qui doit accompagner l'individu de bonne foi.

Mais surtout, le silence est un moyen de maîtriser sa pensée, de se prémunir de ses « **bavardages intérieurs** ».

Les **bavardages intérieurs** sont le résultat de notre **activité mentale** quasi-continue, souvent automatique, incontrôlable et spontanée. Les études ont montré qu'un être humain moyen peut voir surgir à son esprit environ 10000 idées spontanées par jour.

Le bavardage intérieur est constitué de souvenirs, de regrets, de traumatismes, d'envies, de peurs, de rêves ou de listes de choses à faire. Le plus souvent, **il concerne le passé et l'avenir**, sans prêter d'importance au présent.

Ce phénomène lié au **subconscient** est normal chez l'être humain : il est un moyen de se prémunir de l'environnement, d'anticiper, de se préparer à ce qui va arriver. Il est le résultat de l'hyper-dynamisme de notre cerveau. Les pensées spontanées reflètent **l'état du « moi »** à un moment donné ; elles sont déterminées par une foule de facteurs tels que les conditions de vie, l'éducation, la culture, les mécanismes de défense psychologique, la génétique...

Mais ces pensées subies peuvent être néfastes : elles sont éphémères, intrusives, obsessionnelles, auto-entretenues, auto-centrées, inutiles ou fausses. Dans beaucoup de cas, elles accentuent les problèmes au lieu de les résoudre. Elles déconcentrent et peuvent accentuer les troubles psychiques (phobies, dépression...).

Ainsi, et contrairement pensées maîtrisées (raisonnées), **les pensées subies** mènent à un rétrécissement de l'esprit : la raison s'efface pour faire place aux **opinions** et aux **illusions**. La **réalité** s'éloigne.

Ainsi l'individu risque à la fois :

- Un enfermement,

- Un éparpillement.

Il en résulte un mal-être, une anxiété, un décentrage, **un oubli du « soi »** .

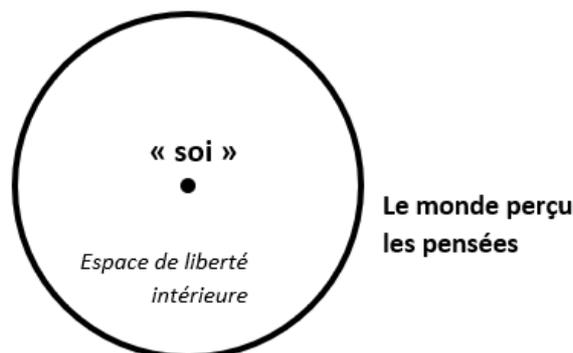
Comment accéder au silence intérieur ?

Il est impossible de s'affranchir totalement de ses « bavardages intérieurs ». L'objectif serait plutôt de les **mettre à distance** afin d'arriver à une certaine forme de silence et de **sérénité**.

Il existe pour cela plusieurs méthodes, qui sont complémentaires :

- **La connaissance de soi** : il s'agit de comprendre les causes qui nous déterminent, et donc de prendre du recul sur soi ; cette **connaissance** mène à l'apaisement. On utilise pour cela la philosophie, la science, la phénoménologie ou encore la psychologie,
- **La méditation** : c'est une pratique qui vise à mettre à distance le tumulte des pensées vaines ; citons aussi l'hypnose, la relaxation ou la sophrologie,
- **La distanciation** : c'est un état d'esprit qui a vocation à être permanent et qui vise à introduire un espace entre soi et le monde, et surtout entre soi et notre propre monde intérieur,
- Ou encore la pratique d'une activité ou d'**un art** permettant de concentrer son attention sur un objectif précis.

Alors que la **méditation** est une pratique limitée à des séances particulières, la **distanciation** permet un recul permanent sur les choses. C'est un effort mental de recentrage sur l'essentiel (le « soi »), une mise à distance des pensées et des problèmes posés par le « moi » et par le monde.



Paradoxalement, la distanciation permet une plus grande présence au monde.

La parole et le silence dans le christianisme.

Dans le christianisme, il n'y a de parole véritable que **la parole divine**, décrite dans le prologue de l'Évangile selon Saint-Jean :

Au commencement était la Parole, et la Parole était avec Dieu, et la Parole était Dieu. Elle était au commencement avec Dieu. Toutes choses ont été faites par elle, et rien de ce qui a été fait n'a été fait sans elle. En elle était la vie, et la vie était la lumière des hommes.

Jean 1, 1-3

Cette Parole-Lumière impose le respect et le silence. Le silence est l'une des voies de la **prudence** et de la **tempérance**, deux des quatre **vertus cardinales**.

En effet, nous trébuchons tous de bien des manières. Si quelqu'un ne trébuche pas en paroles, c'est un homme mûr, capable de tenir tout son corps en bride. Quand nous mettons le mors dans la bouche des chevaux pour qu'ils nous obéissent, nous dirigeons ainsi leur corps tout entier.

Épître de Jacques aux apôtres, 3, 2-3

De manière générale, le silence dans le christianisme évoque, en particulier chez les catholiques et les orthodoxes, la prière, la **contemplation**, le retrait du monde et la vie monastique telle qu'elle est pratiquée entre autres par les bénédictins. La règle de Saint Benoît impose en effet le silence, qui est à la fois intérieur et extérieur. Les Cisterciens quant à eux insistent sur le silence de la **méditation contemplative**, qui permet d'accéder à la **grâce**.

Le silence intérieur dans le bouddhisme.

Le silence joue un rôle important dans le bouddhisme, notamment à travers **les techniques de méditation**. Mais le silence n'est pas une fin en soi : être silencieux n'est pas forcément signe de **sagesse** ou d'éveil.

Les techniques de méditation du bouddhisme comportent **plusieurs stades** :

- **La concentration (*samatha*)**, qui mène à l'unification de l'esprit. Il s'agit de lâcher-prise en se concentrant sur un point respiratoire ou un objet précis,
- **L'absorption**, qui mène à l'extinction des pensées en quatre étapes. La conscience devient plus claire, plus intense et plus rayonnante,
- **La perception claire** : c'est l'accès à la **réalité**, le « voir à travers » (*vipassana*), l'Éveil.

Le silence permet donc de clarifier l'eau trouble du mental. La pensée devient peu à peu comme un poisson qui nage sans provoquer aucun remous.

Les bouddhistes pratiquent par ailleurs le **Noble Silence**, qui consiste à rester calme et silencieux au cours des moments de vie en communauté.

Enfin, le bouddhisme comporte un **courant zen**, dont la caractéristique principale est la pratique d'un type particulier de méditation, le but étant de vivre pleinement l'instant présent, sans **espoir** ni crainte.

Le silence : citations.

Le silence est un ami qui ne trahit jamais. **Confucius**

Celui qui sait ne parle pas, celui qui parle ne sait pas. **Lao-Tseu**

La véritable musique est le silence et toutes les notes ne font qu'encadrer ce silence. **Miles Davis**

Le mensonge s'abreuve de cris. La vérité se contente du silence. **Gilbert Choulet**

La parole est d'argent, mais le silence est d'or. **Proverbe**

Bavardage est écume sur l'eau, action est goutte d'or. **Proverbe tibétain**

Il est bon de parler, et meilleur de se taire. **Proverbe**

Il faut tourner sept fois sa langue dans sa bouche avant de parler. **Proverbe**

Pire que le bruit des bottes, le silence des pantoufles. **Slogan**