

Le silence, un moment avec soi, un moment pour soi..

La chronique de Michèle Freud *
Psychanalyse Magazine juin 2004

S'étourdissant dans des activités multiples, certains remplissent compulsivement leurs journées et leur agendas afin d'éliminer la moindre minute de battement, le moindre vide.

A force de se noyer dans un activisme incessant, ils courent à en perdre le souffle.

Dans cette agitation ambiante, ils se laissent envahir par toutes sortes de tourments qui, à la longue, finissent par les rendre malades, car à ce rythme, le corps s'épuise, les pensées se bousculent, s'embrouillent et se diluent.

Pour renforcer notre équilibre intérieur, nous ressourcer et écouter les messages que le corps nous envoie, nous aurions pourtant besoin de calme, de détente et de silence. Or, précisément, nous redoutons le silence, il nous renvoie à toutes nos peurs archaïques : celle de l'absence, de l'insécurité, du vide, du manque d'amour, d'où notre besoin de combler et de se remplir de l'Autre, de possessions, de travail, de nourriture, d'alcool et de substances diverses.

Revenons à l'enfance, à l'origine de nos peurs.

Durant ses premiers mois de vie, le bébé est entièrement soumis au « principe de plaisir » énoncé par S. Freud . Il vit en pleine fusion avec celle qui le nourrit et lui procure des soins, en l'occurrence sa mère. N'ayant pas clairement conscience d'une réalité extérieure, ses demandes étant satisfaites par la mère, il se trouve dans l'illusion de la toute-puissance. Peu à peu, au cours de sa maturation, l'enfant se confronte au « principe de réalité », aux premières frustrations, à l'attente, à l'absence.

La mère « suffisamment bonne » est sensée jouer un rôle de régulateur interne, mais aussi externe. Tout en continuant à l'accompagner et à lui prodiguer amour et soins, elle lui apprend à se confronter à la séparation, à l'attente et à la frustration qui en découle. Pour supporter l'absence, l'enfant va devoir imaginer l'Objet affectif, le fantasmer, il utilisera « l'objet transitionnel » : doudou, ours en peluche, tétine etc.. Cette capacité fantasmatique lui offre en même temps la possibilité d'explorer son imaginaire.

Dans son processus d'individuation, pour se construire un moi autonome, l'enfant a besoin d'expérimenter cette force interne. Elle lui permet aussi de pallier le manque.

A défaut d'un accompagnement satisfaisant, (mère trop complantes devant toute demande et empêchant ainsi cette capacité d'exploration de vie intérieure, ou mère absente, peu affectueuse,) il sera dans une éternelle attente, souffrant de carences, cherchant à l'extérieur ce qui pourrait le satisfaire.

Ainsi, pour certains, le silence renvoie à l'angoisse, au vide, au manque et surtout à l'incapacité d'y faire face. Il nous faut nous rendre à l'évidence : nous ne parviendrons jamais à colmater cette béance toujours en nous et devons admettre que l'Autre ne comblera jamais tous nos besoins.

Faute de s'en convaincre, notre vie risque d'être une quête insatiable et illusoire. Nous ne pouvons échapper en effet à l'expérience de la solitude inhérente à notre condition. La capacité d'être seul nous apprend aussi à grandir, elle nous confronte certes à l'absence, mais aussi à la présence. Elle éveille en nous la possibilité de se nourrir d'une vie intérieure plus intense, d'explorer de nouvelles ressources et de se relier à soi.

Nous pouvons parvenir à transformer notre peur de la solitude en l'apprivoisant, en acceptant de se retrouver seul pour accueillir ses peurs, les comprendre et les dépasser. On y puise une grande force et on apprend alors à être bien avec soi, on acquiert une nouvelle liberté, celle qui permet de choisir d'être tranquillement avec soi-même.

Pour Carl Jung, la quête du « connais-toi toi-même » passe par le retrait en soi. Cette étape est bénéfique pour soi, mais aussi pour notre environnement car elle agit sur nos relations interpersonnelles et rejaillit sur toute notre existence.

De grands philosophes existentialistes et spiritualistes de Pascal, à Kierkegaard en passant par Rousseau et Vigny insistent sur l'importance de l'expérience de cet isolement. Jean Jacques Rousseau* préconise la rêverie qui lui assure d'avoir un moment à soi : *«Je ressens un sentiment précieux de plénitude, de contentement et de paix dans ce calme. Chaque jour de ma vie me rappelle avec plaisir celui de la veille et je n'en désire point d'autre pour le lendemain.»*

L'expérience du silence est trop souvent négligée dans ce monde qui sans cesse nous agresse. Dans cet environnement grouillant, elle apparaît de plus en plus comme une nécessité pour se recentrer.

Faire silence est une anti-dote pour mieux résister aux méfaits du stress.

Alors commençons quotidiennement à nous octroyer quelques minutes afin d'offrir à notre corps et à notre mental un moment salvateur. Pour éviter de se laisser habiter par un déferlement de pensées parasites, habituons-nous par exemple dans la journée à être vigilant à un état intérieur, simplement percevoir la présence attentive de son souffle, avec la sensation agréable de bénéficier d'un peu de temps pour être avec soi, attentif aux mouvements que l'on effectue comme le pas que l'on pose dans le sol, ou savourer un met en mangeant dans la pleine conscience des cinq sens que l'on éveille. Attentif à soi, mais aussi à la vie, à son environnement : regarder le ciel, les étoiles, le soleil, la couleur et pureté d'une fleur, écouter le tic tac d'une pendule, entendre le son des oiseaux, communiquer avec la nature être présent à la musique, à ses vibrations... autant de techniques à la portée de chacun...

Après une épreuve douloureuse, une étape de vie importante, nous avons besoin de conforter notre relation avec nous-mêmes. Trop souvent, après une séparation, un divorce, une rupture, on se précipite dans une nouvelle relation pour ne pas avoir à affronter la solitude. Si nous voulons créer des nouveaux liens, il nous faut quelquefois vaincre nos ennemis intimes, comprendre et intégrer ce que notre relation aux autres a éveillé comme pensées, comme comportements. Cela suppose un temps de retrait, un espace pour la réflexion, entendre ce que l'on n'a pas pris soin d'écouter, accepter de grandir et de mûrir. C'est un moment où l'on approfondit la relation à soi et cela nous procure une plus grande liberté intérieure pour nous investir dans de nouveaux choix de vie.

Ce temps d'isolement est aussi un moment sacré, d'une grande intensité où l'on vit avec soi une expérience privilégiée d'une grande fécondité qui nous ouvre à une vraie présence à nous-même. Lorsque l'on ressent cette présence en soi, on n'a plus peur du silence, de la solitude... on ne se sent plus seul.

Eprouver une liberté intérieure, c'est s'affranchir de toute attente et de toutes nos peurs dit Matthieu Ricard* Dans la vie quotidienne, cette liberté nouvelle nous offre la possibilité d'une plus grande ouverture à l'autre, celle aussi de savourer la simplicité du moment présent, libre du passé, affranchi du futur et de ses peurs, celle de pouvoir alors partager simplement l'intimité d'un rire avec les êtres que l'on apprécie, sans y être émotionnellement accroché.

Ainsi régénérés et libérés, il nous est plus aisé de nous investir dans nos activités en développant davantage notre créativité et nos aspirations pour le plaisir et la solide nourriture de la vie.

La vie est riche de tout ce qui est nécessaire pour nous éclairer, mais nous ne prenons pas le temps d'allumer la lumière nous enseignent les sages.

Sachons reconnaître notre besoin de silence, de solitude mais aussi ceux de notre entourage et accordons-nous ces moments où chacun respecte le silence, l'espace et le jardin secret de l'autre afin de mieux se retrouver.

** Les rêveries du promeneur solitaire... Gallimard*

** Plaidoyer pour le bonheur Nil Editions*

** La solitude Nicole Fabre Albin Michel*