

Pour la Paix – Rencontre du 26 janvier 2017

« La Paix naît du silence du cœur »

Mini-conférence par

Abbé Pascal Desthieux, Vicaire épiscopal de Genève, Curé de St. Joseph

Source :

Desthieux, Pascal (Salvator, 2016) : Habiter le silence dans la liturgie

Nous avons tous besoin de silence

« Enfin, du silence... » Il vous arrive certainement de désirer des moments de silence, d'aspirer profondément à un peu de calme et de paix. Nous vivons dans un monde où la pollution sonore est envahissante¹ : bruits des villes, de la circulation incessante et des pétarades des motos, tintamarres de l'industrie et des travaux, sonneries des téléphones portables et conversations indiscrètes, bourdonnement de la télé ou de la radio allumées en permanence, écouteurs vissés aux oreilles (parfois pour couvrir les autres bruits), cris des enfants ou des voisins. Il y a aussi les bips de nos portables qui nous alertent à chaque message reçu, les gazouillis de twitter et le bavardage sur les réseaux sociaux ! Comment, dans ces conditions, garder le contact avec sa propre intériorité, avec le sanctuaire de sa conscience, où chacun trouve et construit sa liberté, cultive sa personnalité, résiste aux influences qui cherchent à le coloniser.

Dans ce monde de bruit bruit, nous avons besoin de silence ! Ce n'est pas par hasard si les hôtelleries des monastères sont très sollicitées par des personnes à la recherche de ces oasis de paix. Le silence attire.

Un silence à rechercher

Pour goûter le silence, il faut s'extraire du bruit et cela ne va pas de soi, car le bruit envahit tout. Le silence nous est parfois donné comme un cadeau d'un instant où

¹ Cf. David LE BRETON, sociologue français et auteur d'un essai sur le silence (*Du silence*, Paris, Métraillé, 1997), qui décrit la modernité comme « l'avènement du bruit ». Le seul silence que nos sociétés connaissent est celui de la panne...

une machine bruyante s'arrête. Le plus souvent, il faut le rechercher, se retirer dans un lieu plus calme et choisir de rester en silence. Blaise Pascal écrivait que « tout le malheur des hommes vient d'une seule chose, qui est de ne pas savoir demeurer en repos dans une chambre² ». Le silence demande à être conquis, comme lorsque l'on gravit un chemin escarpé sur une montagne. Au sommet, c'est l'émerveillement et l'épanouissement au contact d'une réalité nouvelle qui nous saisit. Intermittent au début, plus habituel à mesure qu'on le pratique, le silence finit par devenir une patrie où il fait bon se tenir³. Quand on parvient à s'extraire du bruit, on goûte aux bienfaits du silence, qui permet de se ressourcer, de retrouver une unité intérieure, de se rendre plus disponible. Le silence offre un espace pour réfléchir et faire le point sur ce que nous vivons. Il favorise la concentration et l'attention. Il permet de reprendre des forces.

Le silence absolu n'existe pas

Il ne s'agit cependant pas de rechercher un silence absolu. On peut, certes, dans une chambre insonorisée, enlever tout bruit, mais les bruits de notre corps (battement du cœur, circulation du sang, transit intestinal) prennent alors une ampleur inattendue. Même les étendues désertiques ou les hautes montagnes ne sont jamais tout à fait muettes, encore moins les forêts ou les campagnes, pourtant associées au silence par les citadins qui fuient le bruit de la ville. Dans l'océan, il y a des sons que l'on peut entendre, et le cosmos n'est pas silencieux non plus : des astrophysiciens ont détecté dans l'univers un certain bruit de fond qui serait comme l'écho du big-bang originel. Il est donc illusoire de chercher le silence absolu. Certains prétendent même que l'être humain a besoin de bruit pour se situer et garder contact avec la vie⁴.

Le silence est donc relatif. En fait, il dépend de la perception de celui qui le ressent. Certains lieux paisibles, comme un lac de montagne, une forêt ou un bord de mer, même s'ils ne sont pas totalement silencieux, nous donnent l'impression d'une approche du silence et accentuent le sentiment de paix qui émane du lieu. Dans son

² Blaise PASCAL, *Pensées*, Paris, Gallimard, 1977, fragment 126, p. 118.

³ Cf. Hélène LUBIENSKA DE LENVAL, *Le silence, à l'ombre de la Parole*, Tournai, Casterman, 1955.

⁴ Pour le théologien canadien André BEAUCHAMP, le bruit de fond constant « nous est finalement nécessaire pour nous permettre de garder contact avec la vie » (*Les bruits du monde*, dans *Christus*, 194 (2002), p. 138).

Encyclique *Laudato si'*, le pape François évoque la montagne et « les vallons solitaires, paisibles, agréables, frais et ombragés », qui « procurent la fraîcheur et le repos par la solitude et le silence qui y règnent⁵ ». Le silence ne réside donc pas seulement dans l'absence de son et de bruit, mais dans ce que nous pourrions appeler un état d'harmonie avec le milieu sonore de sorte que notre esprit n'est pas dérangé par les bruits du dehors.

Un silence qui peut faire peur

S'il est recherché par beaucoup, le silence peut être aussi effrayant, parce qu'il renvoie l'homme à lui-même, à ses peurs, ses angoisses et ses insécurités. Pour Freud, au silence se rattache l'angoisse infantile qui jamais ne disparaît toute entière chez la plupart des hommes. Il cite l'exemple d'un petit enfant de trois ans qui a peur dans le noir et qui demande à sa tante de lui parler : « Du moment que quelqu'un parle, il fait clair⁶ ».

Le silence peut faire peur parce qu'il est « décapant » : quand on s'arrête et entre dans le silence, des soucis peuvent nous envahir, des émotions ou des souvenirs douloureux émergent, que nous ne voulons pas entendre. Nous sommes alors tentés de fuir et de remplir l'espace. On comprend dès lors que certains se réfugient dans le bruit qui les protège de la brutalité du monde, les sécurise, comble un vide, une solitude. La musique d'ambiance dans les ascenseurs ou les parkings souterrains rassure, la télévision ou la radio allumées en permanence donnent l'illusion d'une présence.

Pourtant, il est bon de ne pas fuir ce silence, mais au contraire de prendre le temps de se retrouver soi-même, tel que l'on est. Le silence permet de prendre du recul dans les situations conflictuelles et de les envisager plus sereinement. De plus, des études scientifiques ont montré que le silence peut apporter naturellement ce que les drogues cherchent à procurer artificiellement⁷.

⁵ FRANÇOIS, *Encyclique Laudato si'* (2015), n° 234. Il cite ici saint JEAN DE LA CROIX, *Cantique spirituel*, XIV, 6-7, Œuvres complètes, Paris, 1990, p. 409-410, qui ajoute : « Mon Bien-Aimé est à moi dans ces vallons ».

⁶ Cf. David LE BRETON, *Anthropologie du silence*, p. 18 et 21.

⁷ « Les drogues véhiculent une information artificielle qui devrait pouvoir être déclenchée naturellement par le corps : on a ainsi remarqué que, durant la méditation, il y a création d'endorphines dans le cerveau : l'organisme sécrète donc ses propres calmants sans avoir besoin d'adjuvants tels que l'alcool ou les pilules ou pire » (Marc DE SMEDT, *Éloge du silence*, Paris, Albin Michel, 1986, p. 73).

Une variété infinie de silences

Le silence peut donc être bienfaisant ou effrayant. Il peut être léger et agréable par exemple dans une relation profonde où, par moment, il n'est plus nécessaire de parler pour se comprendre. Au contraire, il peut être gênant et témoigner d'un certain malaise quand il s'installe trop longuement dans une discussion. Le silence semble alors très long.

En fait, il y a autant de silences que d'émotions et d'états psychologiques. On peut aimer ou souffrir en silence, acquiescer sans rien dire ou au contraire afficher un silence désapprobateur, boudeur voire glacial.

De plus, le silence est utilisé dans toutes sortes de domaines. Par exemple en musique, il désigne une interruption plus ou moins longue du son ; il y a des signes pour indiquer la durée sonore qu'il représente⁸. Le silence précède une œuvre musicale et la prolonge : le silence qui suit la musique de Mozart est encore du Mozart⁹. En peinture, on dit qu'il y a du silence dans un tableau pour relever le calme ou la simplicité qui règne dans une composition, dans le coloris et le jeu des lumières. Bref, le silence se décline en une variété infinie.

Le silence est une affaire de relation et de communication

Finalement, le silence s'inscrit souvent dans une relation : on n'est pas silencieux vis-à-vis de soi tout seul. On garde le silence face aux autres. Le silence, comme la parole, est une attitude que nous prenons à leur égard. Parole et silence sont liés : nous utilisons l'une et l'autre pour communiquer. Pour qu'il y ait communication, il faut que la parole soit écoutée attentivement et accueillie. Seul le silence peut donner d'écouter une autre parole. Il existe donc une étroite relation entre le silence et la parole. L'un n'existe pas sans l'autre, et c'est l'un qui rend l'autre possible. La parole sort du silence. Et le silence vient donner du relief à la parole.

De brefs moments de silence au cours d'un discours mettent en valeur tel mot ou telle expression importante. Ils favorisent l'assimilation de l'enseignement, car il

⁸ Il est même parfois intégré longuement dans une œuvre musicale, comme dans le fameux 4'33'' de John Cage (1912-1992), où le pianiste reste assis face à son instrument sans jouer une seule note durant ce laps de temps.

⁹ Cf. Sacha GUITRY, *Toutes réflexions faites*, Paris, Éd. de l'Elan, 1947 : « O privilège du génie ! Lorsqu'on vient d'entendre un morceau de Mozart, le silence qui lui succède est encore de lui ».

faut du temps à l'esprit pour emmagasiner l'information reçue. Un débit trop rapide rend le message indigeste. Une courte pause, à la fin d'une phrase, pourra même réveiller l'attention qui s'émousse.

Nous ne communiquons pas seulement avec des paroles. Nous parlons également, et parfois surtout, avec notre corps, nos gestes, les expressions de notre visage, notre regard et tous les signaux que nous ne cessons d'émettre. Tout cela se fait en silence ; c'est ce que l'on appelle le « langage non verbal ». Des études ont montré que le langage du corps est très important et constitue même la part la plus importante de la communication.

Le silence est donc bien autre chose qu'une simple absence de parole. Il n'a rien à voir avec le mutisme. Si le silence est imposé, il est violence, oppression ; adopté volontairement, il est signe d'indifférence ou de mépris. Dans les deux cas, le mutisme exclut la parole mais s'accommode fort bien du bruit. Le silence, au contraire, exclut le bruit, mais s'allie volontiers à la parole, qui l'anime et le met en valeur. Etre silencieux, ce n'est pas être muet : une personne sourde et muette n'est pas pour autant silencieuse car elle s'exprime avec des gestes et tout son corps. Les moines sont silencieux, mais ils ne sont pas muets : ils passent de longues heures à parler à Dieu, en récitant les Psaumes ou dans le dialogue intérieur.

Conclusion : le silence comme vecteur de paix

Le silence a donc quelque chose à voir avec la paix !

Dans ma relation à l'autre, accueillir les paroles en silence permet à l'autre de se dire, et me permet de le comprendre.

Dans ma relation à moi-même, le silence permet de prendre du recul, d'agir ensuite d'une manière plus réfléchie.

Et le silence nous ouvre à Dieu, le Père « silence éternel », qui se laisse rejoindre dans le silence, à l'Esprit Saint qui prie au plus intime de nous-mêmes, au Christ qui est notre paix et qui nous donne sa paix.

Voilà pourquoi « Il y a un moment pour tout, et un temps pour chaque chose sous le ciel [...] un temps pour se taire, et un temps pour parler » (Qo 3,1.7).

Tibi laus silentium : « Le silence est louange pour toi, ô Dieu » (Ps 64,2¹⁰)

¹⁰ Traduction littérale (cf. *Bible de Jérusalem*, note b). La *Bible de la liturgie* propose la traduction suivante : « Il est beau de te louer, Dieu ».