

Le silence bienfaisant

Annie Gilbert

Depuis mon adolescence, j'apprécie les espaces silencieux qui favorisent la détente, la lecture et la méditation. Or, ces endroits se font de plus en plus rares. À la maison, nous avons du mal à faire taire la télé et les médias sociaux. Au-dehors, les bruits reliés à la circulation, à la construction et à l'entretien des terrains sont omniprésents. Dans les transports en commun et les édifices publics, nous sommes envahis par des voix entremêlées de musique et de sonneries de tous genres. Même là où il est clairement indiqué de s'abstenir de parler, on entend chuchoter ou siffloter. Devant ce constat, il m'arrive de me demander si le silence est menacé d'extinction.

Bien sûr, il y a la minute protocolaire qu'on observe lorsqu'un drame se produit. Ou encore la pause, plus ou moins longue, qui suit un malentendu entre deux personnes. Et que dire de la contrainte au mutisme dans certains contextes de violence? Un mutisme à rompre afin de retrouver sa liberté. Ces types de silence sont bouleversants. Celui auquel j'aspire est bienfaisant.

DES LIEUX DE RESSOURCEMENT

Heureusement, nous pouvons dénicher des coins paisibles, en forêt ou aux abords de certains lacs et rivières. Dans ces espaces, le silence est agréablement enveloppé par le chant des oiseaux, le murmure du vent dans les arbres, le clapotis des vagues

et le froissement des feuilles sous nos pieds. Pareil environnement nous invite à ralentir le pas et à nous recentrer sur l'essentiel. Le silence est alors une grâce qui redonne un formidable élan de vie!

De plus, il existe des lieux de ressourcement, tel le Centre de spiritualité ignatienne de Montréal. Dans cette oasis de paix, le silence est une des premières consignes à respecter. À l'exception des célébrations liturgiques et des rendez-vous d'accompagnement, il n'y a ni musique, ni échange de paroles, autant à l'intérieur qu'à l'extérieur de la maison. Sans agitation autour de soi, il est alors possible de se recueillir au lieu de s'éparpiller. Cet état facilite la plongée vers le cœur profond et la rencontre avec Dieu, si nous le souhaitons.

MAINTENIR UN ÉTAT PAISIBLE

Vivre quelques jours dans un endroit aussi inspirant permet au corps de se reposer et à l'être tout entier de se pacifier. Toutefois, en revenant chez soi, il est facile de se laisser entraîner par le tourbillon habituel. Pour maintenir ou retrouver un état paisible, il peut être utile de s'interroger sur les raisons qui motivent nos distractions. Et ensuite, dans notre horaire, planifier des temps où le calme prend toute la place. Car, camouflé sous les mots et les bruits, le silence est disponible en tout temps. Il veut nous donner la chance de savourer le bonheur du précieux moment présent. ❁