

Ce que NOS SILENCES disent de nous

Assourdissants lorsqu'ils sont imposés ou subis, ils peuvent aussi se révéler éloquents et féconds, comme chez le psy. Un ange passe, dit-on. Apprenons à lui faire confiance. C'est une ressource précieuse et recherchée.

PAR **SÉGOLÈNE BARBÉ**

GETTY-IMAGES-RGHQB3UJ_G-UNSPASH



"IL FAUT S'INTÉRESSER À CE QUE NOUS EN FAISONS, APPRENDRE À LES APPRIVOISER"

• LAURENCE JOSEPH,
PSYCHOLOGUE ET PSYCHANALYSTE •

Qui n'a pas été gêné lorsqu'un blanc s'invite dans la conversation ? Qui n'a pas allumé la télé ou la radio pour se donner l'impression d'avoir un peu de compagnie ? Dans un monde où il faudrait toujours être actif et occupé, le silence nous semble souvent négatif. « Notifications diverses sur les smartphones, bips à l'arrivée de nouveaux messages... Nous sommes poussés vers une sorte d'agitation et de brouhaha quotidiens, comme s'ils étaient le signe de notre productivité et de notre performance, mais c'est une erreur », estime la psychologue clinicienne et docteure en neurosciences Sophie Lavault, autrice de *Revenir à soi, comment le numérique nous déconnecte de nous-mêmes* (Albin Michel, 2023). Pour les plus jeunes, biberonnés aux écrans depuis l'enfance, le silence est souvent synonyme de solitude, de vide. « C'est toute une génération qui est en train de perdre l'habitude du silence : mes patients de 15 ou 20 ans n'en ont quasiment plus dans leur vie, s'alarme la psychologue et psychanalyste Laurence Joseph, qui vient de publier *Nos silences, apprendre à les écouter* (encadré "À lire"). On a souvent confondu le silence avec le néant, on l'a mis du côté du "pas de bruit", mais nos silences ne sont pas uniformes et peuvent avoir bien des significations, assure-t-elle. Il faut s'intéresser à ce que nous en faisons, car nous n'en faisons pas tous la même chose, apprendre à les apprivoiser, les interroger, sans en avoir peur mais en leur faisant davantage confiance. »

ILS RÉGÈNÈRENT NOTRE CERVEAU...

Nous sentons parfois que nous avons besoin de faire un break, respirer, nous ressourcer dans un moment hors du temps. « Toute l'année, j'organise la logistique familiale, j'essaie d'être attentive aux besoins de mes cinq enfants, de mon mari... Cette vie de mère de famille nombreuse me convient, je l'ai choisie, mais j'ai aussi besoin de moments off, où personne ne viendra me demander quoi que ce soit, où je pourrai enfin faire le point sur mes désirs à moi », raconte Lucie, 54 ans, qui s'offre chaque année une retraite en silence de trois jours dans un monastère.

« Le silence est vital, commente Sophie Lavault. Un peu comme dans les cycles de la nature, où il y a des alternances veille/sommeil, nuit/jour, y revenir de temps en temps fait partie de la régulation du vivant et nous permet de retrouver un certain équilibre. » Notre besoin de silence signale parfois une charge mentale trop élevée, un stress chronique, une fatigue cognitive... Qu'il soit acoustique (absence de bruit), corporel (rester immobile sans rien faire) ou attentionnel (faire une pause dans l'utilisation des écrans, notamment), le silence permet au cerveau de se régénérer, explique le chercheur en neurosciences Michel Le Van Quyen¹, auteur de *Cerveau et silence* (Flammarion, "Champs sciences", 2021). « L'ouïe, dit-il, est un sens toujours actif : l'oreille n'a pas de paupières. Même la nuit, elle se tend et réagit à chaque petit bruit, activant notre système nerveux sympathique et déversant du cortisol [l'hormone du stress, ndlr] dans notre cerveau et notre corps. » Il rappelle que douze mille morts prématurées sont imputées chaque année à l'exposition à long terme au bruit ambiant, particulièrement néfaste pour notre système cardiovasculaire et immunitaire.

... OUVRENT À LA RENCONTRE AVEC SOI

En laissant une place au silence dans nos vies, nous retrouvons un peu de sérénité mais aussi souvent une clairvoyance sur nous-même, un accès à ce que Laurence Joseph nomme « nos textes intérieurs ». « Lorsque nous nous relevons la nuit parce que nous n'arrivons pas à dormir et que nous restons assis ●●●



en silence dans le salon, c'est intéressant de voir quelles images et quels mots vont venir à nous, explique-t-elle. En ce sens, le silence n'est pas une perte mais une trouvaille : il nous permet d'aller à la rencontre de nous-même, donne accès à ce que nous avons porté en nous toute la journée mais que nous avons peut-être ignoré car nous étions dans une course permanente. » Un peu comme dans le cabinet d'un psy, c'est souvent le silence qui permet de se reconnecter à ses émotions, de laisser advenir des mots importants pour soi. « Il n'est pas le contraire de la parole, mais sa condition », assure très justement la psychologue.

« Pendant longtemps, le silence de mon appartement m'a semblé complice, enveloppant, bienveillant, se souvient Manon, restée célibataire durant des années. Puis, vers 35 ans, il a commencé à devenir plus

oppressant. Dans ce nouveau silence que je vivais différemment, j'ai fini par m'avouer que je me sentais seule et que j'avais vraiment envie de rencontrer quelqu'un. Dès le lendemain, je m'inscrivais sur un site de rencontre. » Nous vivons différemment le silence selon qu'il est choisi ou subi, mais c'est souvent dans les moments de vide et de calme que naissent les décisions importantes, les déclics qui infléchiront peut-être le cours de nos vies : séparation, reconversion professionnelle, nouveau livre ou album pour les artistes, qui se mettent au vert pour chercher l'inspiration. « On a parfois besoin de se retirer du jeu car on se rend compte que la manière dont on fonctionnait n'est plus opérationnelle : on cherche alors à accoucher d'une nouvelle vision de soi, poursuit Laurence Joseph. Dans la quête du silence, il y a aussi l'envie de se laisser parcourir par des pensées plus vagues, par des signaux faibles en soi, qui vont pouvoir émerger plus facilement. » En l'absence de sollicitations extérieures, l'esprit peut vagabonder plus librement, établir des connexions nouvelles et stimuler la créativité.

... CRÉENT DES LIENS PLUS AUTHENTIQUES

Dans les débuts d'une vie de couple, réussir à se taire ensemble est souvent un cap important, une preuve d'intimité. « C'est une forme d'abandon mutuel : on sait que l'on n'a plus besoin d'être porté par le discours pour se sentir bien avec l'autre, on fait confiance à une sorte de coprésence qui peut se passer de mots », analyse Laurence Joseph. Bien sûr, il n'est pas toujours facile d'être à l'aise avec les mutismes de son partenaire, qui peuvent avoir des significations différentes. « Lorsque mon mari ne parle pas, cela m'angoisse, reconnaît Laurence, 51 ans. Je me demande s'il est en colère contre moi, s'il a mal dormi, s'il trouve que je parle trop, à quoi il pense... En général, je finis par lui demander si tout va bien, et cela l'énerve. » Sophie Lavault remarque que « la manière dont on réagit au silence de l'autre va dépendre de la confiance que l'on a en lui, mais aussi en soi. Si l'on est suspicieux, jaloux, on va interpréter ce silence de manière négative : "Pourquoi ne me répond-il pas ?", "Il est peut-être avec une autre femme"... Au contraire, si

Le silence fait son show

Qu'est-ce que le silence ?
Où pouvons-nous le rencontrer
aujourd'hui ? Pourquoi nous
fait-il à la fois peur et envie ?
Avec l'exposition « Silence », la Cité
des sciences et de l'industrie, à
Paris, présente une passionnante
expérience acoustique immersive
pour réfléchir à ses différentes
formes et à la manière dont nous
le percevons. Dans un style plus
intimiste, l'exposition « In silentio »
propose un dialogue inspiré
entre les œuvres de la plasticienne
tisseuse Jeanne Viceria et
l'autrice philosophe Claire Marin,
qui nous invitent à explorer
les secrets, les murmures et les
paroles intérieures que produit
le silence. À condition de lui faire
une place dans notre vie.

- « Silence », jusqu'au 31 août, Porte de la Villette, à Paris. Infos : cite-sciences.fr.
- « In silentio », jusqu'au 31 août, à Nantes, Le Lieu unique. Infos : lelieuunique.com.

l'on se sent en sécurité, on va davantage le respecter sans chercher sans cesse à être rassuré ».

Si le silence nous est souvent peu naturel, il permet pourtant parfois d'approfondir les liens avec nos proches. Rien de tel qu'un ami qui vous écoute vraiment et qui vous laisse le temps de dérouler ce que vous avez à dire pour vous sentir moins seul et un peu consolé. « J'ai appris à laisser mes amis parler lorsqu'ils en ont besoin, confie Noémie, 44 ans. Avant, j'essayais toujours de donner des conseils, de partir de mes propres expériences, puis j'ai compris que j'agissais ainsi surtout pour me rassurer moi-même, me sentir moins impuissante. »

Le plus beau cadeau que l'on puisse faire à quelqu'un, c'est parfois de prendre son temps pour rester simplement avec lui, dans une présence rassurante qui se passe de verbalisation. « On peut partager beaucoup dans le silence, il est un mode de communication comme un autre, résume Sophie Lavault. Lors des marches silencieuses qui ont suivi les attentats à Paris, il y avait un vrai partage d'humanité et d'émotions malgré l'absence de mots. »

CEUX QU'IL FAUT BRISER

Bien sûr, tous les silences ne sont pas positifs. Certains masquent notre lâcheté : la non-intervention face à quelqu'un qui se fait agresser, le *ghosting* (disparition) pour rompre une relation sans trop d'efforts... D'autres sont des « silences de rétention » visant à cacher ce qui nous fait honte : un bac raté, des origines sociales modestes que nous avons du mal à assumer, un secret de famille, une vie amoureuse peu conventionnelle... Il y a aussi ceux que la société nous impose, les sujets tabous qui évoluent avec les époques. « Lorsque j'ai eu mes premières règles, je n'en avais jamais entendu parler, je pensais que j'allais mourir, j'ai mis trois jours à en parler à ma mère », se souvient Florence, 81 ans. « Le corps des

femmes reste souvent un objet de silence parce qu'il a quelque chose de gênant pour la société, décrypte Laurence Joseph. L'avortement a par exemple été longtemps synonyme de secret et de clandestinité. Et même si des voix s'élèvent aujourd'hui pour désinvisibiliser la ménopause, elle reste encore largement taboue. »

Nos silences parlent aussi de notre soumission à l'ordre établi ou de notre désir de faire bouger les lignes. « Ce sont ces lanceurs d'alerte, ces écrivains, qui à un moment vont signifier que tel ou tel silence est insupportable et permettre de faire évoluer la loi, poursuit Laurence Joseph. Par exemple, le livre de Camille Kouchner, *La Familia grande*, sorti

en 2021 (Points, 2022), a contribué à la création de la Ciivise² et a ouvert la voie à bien d'autres témoignages. » Pour les victimes d'inceste ou de maltraitance, le non-dit est aussi la marque de la culpabilité et de la honte, dont il faut souvent du temps pour sortir. « Le silence est un peu comme un hiver : il faut parfois le laisser passer pour que le printemps revienne et que l'on se sente enfin capable de parler, parce que le contexte le permet ou bien parce que c'est le bon moment pour soi, analyse Sophie Lavault. On ne peut pas être tout le temps dans l'expression, il faut aussi des moments de recul, de jachère, de digestion. » S'accorder le droit au silence, c'est aussi une question de respect de soi. ●

1. Retrouvez Michel Le Van Quyen en entretien dans notre dossier, p. 40.
2. Commission indépendante sur l'inceste et les violences sexuelles faites aux enfants (ciivise.fr).



À LIRE

Nos silences, apprendre à les écouter de Laurence Joseph.
Une invitation à réfléchir au rôle qu'ils occupent dans notre vie (Autrement, 2025).