



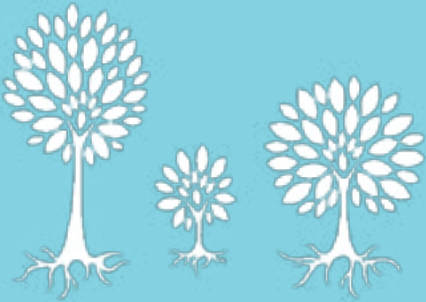
**MAISON
DES LEADERS**

MEILLEUR HUMAIN
MEILLEUR LEADER

LE SILENCE

PREMIÈRE PORTE D'ACCÈS DE L'ANNÉE 2 SUR
L'AUTORITÉ INTÉRIEURE

NOVEMBRE 2019



TEXTE DE RÉFLEXION

Par Rémi Tremblay
4ième



Quand j'étais petit et que je n'arrivais pas à me décider, je devenais anxieux. J'avais peur de me tromper. Par exemple, j'avais peur de regretter d'avoir choisi le pyjama brun plutôt que le bleu. Ma mère me proposait de fermer les yeux... et d'écouter de l'intérieur. Je trouvais ça bizarre, mais étrangement je me visualisais dans le bon pyjama, et le doute s'estompait. C'est en explorant la porte du silence que cet enseignement de ma mère m'est revenu.

Il est bien difficile d'entendre quand il y a beaucoup de bruit, et il en a en titi dans nos vies, nos organisations. Il y a tous ces sons qui résonnent, les rivières de mots qui débordent, et il y a aussi le bruit visuel. Les recherches démontrent d'ailleurs que 85 % de notre cortex cérébral est mobilisé pour interpréter ce que nos yeux voient. Alors, tout ça consomme beaucoup d'énergie. Voilà pourquoi, dans les monastères, on limite le bruit, et les lieux sont dépouillés. Toutefois, limiter les bruits et suspendre la parole nous angoissent parfois un peu. On a parfois peur du silence, c'est pourquoi nous le fuyons. Bien sûr, limiter le bruit extérieur nous fait contacter tout le bruit à l'intérieur de nous. Le tintamarre de nos pensées, qui sont en plus répétitives. On ne souhaite pas vraiment rencontrer notre agitation, nos incohérences, nos souffrances. Peut-être avons-nous tout autant peur de rencontrer notre grandeur, nos potentiels, nos rêves? Et si on se privait aussi de rencontrer la joie profonde? Osons le silence extérieur, seul et en groupe, et saisissons cette occasion de nous rencontrer.



À la Maison, nous avons réalisé au fil des années que le silence s'ap-
privoise en le pratiquant. Et plus on
en a, plus on en veut. Il nous permet
de rentrer dans notre maison à l'in-
térieur de nous. La cacophonie in-
térieure s'apaise, les pensées con-
tinuent de rouler en boucle, mais
on s'y attache de moins en moins.
Puis, on contacte le silence aussi
de l'intérieur.

La plus grande découverte de no-
tre exploration nous vient de notre
rencontre avec Thierry Janssen en
début d'année. « Le silence n'est
pas l'absence de bruit, le silence
est toujours là derrière le bruit. Il in-
clut tous les sons. » On peut donc
se connecter à ce silence, à cette
paix, à cette énergie d'amour dans
laquelle on baigne, et ce, en forêt
comme dans le métro.

Lors de notre marche dans le
désert au Maroc, nous en avons fait
l'expérience. Nous nous étions don-
né comme exercice de contempler
le silence extérieur pour qu'il nous
guide vers le silence intérieur. Pre-
mier constat, le silence embrasse
tous les bruits et les laisse s'éva-
nouir... sans rien ajouter, sans ré-
agir. Deuxièmement, il ne semble
avoir aucune attente, aucune in-
tention. Puis, troisièmement, nous
avons eu l'impression qu'il se mo-
quait de nous en nous laissant en-
tendre : « C'est vous qui m'appellez
Silence... Moi, je suis simplement
». Depuis, personnellement, j'es-
saye d'accueillir les paroles et les

bruits sans les qualifier, sans trop
réagir ou répondre à tout. J'essaye
de laisser fondre mes attentes et de
moins en moins m'identifier à mon
personnage. Je me sens plus silen-
cieux, parfois.

On découvre alors qu'on com-
mence par oser être en silence.
Ensuite, on apprend à faire silence,
puis à laisser le silence se faire, ou
plutôt se connecter à lui... pour en
arriver à être silence, ce qui pourrait
être synonyme de paix, d'amour...

Il n'y a rien d'autre à faire que de
savoir l'expérience du silence.
On peut en parler, écrire sur lui,
mais rien ne vaut sa rencontre. Nous
avons donc, dans nos groupes,
tenté quatre espaces de silence.

Nous sommes partis seuls errer
dans la ville pour découvrir que de
marcher consciemment en silence
nous rendait davantage poreux à
tout ce qui se présente à nos sens.
Nous avons partagé le repas en
silence et rencontré, là aussi, com-
bien tout semblait plus savoureux,
plus goûteux. Certains ont décou-
vert qu'ils communiquaient autrem-
ent avec les autres et d'autres
ont rencontré leurs inconforts et
même leur agacement. Rester en
silence alors qu'on se voit peu sou-
vent était pour certains un gaspill-
age de temps. D'autres ont savouré
l'instant sans chercher à communi-
quer avec les autres. Certains ont
ressenti de la solitude et d'autres on
fait l'expérience de la « Communion
». Plusieurs se sont sentis davan-
tage connectés aux autres et à la
fois à eux-mêmes dans cet espace
de silence. Mais ce qui est fasci-
nant, c'est ce que je rencontre en
moi grâce à l'expérience. Sentir le
phénomène de communion fait en
sorte que je ne me sens plus jamais

seul, toujours en communion avec
la nature, avec les autres.



Nous sommes ensuite partis march-
er deux par deux en silence et nous
avons réalisé combien les mots
sont accessoires pour trouver le
bon rythme, l'harmonie. On y arrivait
par une présence attentive à l'autre
et à soi plutôt que par les mots.
Dernière épreuve : les partenaires
de marche sont restés un bon mo-
ment en silence assis, l'un devant
l'autre sans autres consignes que
d'être là, ensemble, sans parler. Il y
a eu des rencontres bouleversantes
entre personnes qui se voyaient
pour la première fois. Autant d'in-
conforts que de moments de grâce.
Nous avons pris conscience que
toutes nos émotions ne sont pas
statiques, qu'on passe par toutes
sortes d'états d'âme. Ça a été
touchant de découvrir à quel point
on peut rencontrer l'autre, se ren-
contrer soi-même dans le silence.
C'est un espace de grande intimité.
Lors de ces journées, nous avons
aussi réalisé, en tentant d'être le
plus silencieux possible, que pour
l'être, il nous fallait ralentir, car vou-
loir faire vite génère beaucoup de
bruit. Puis, nous avons pris con-
science que le silence changeait
notre relation au temps. Ensemble,
nous avons compris l'importance
d'écouter le silence... entre les
mots, les notes de musique, der-
rière les mots. Écouter ce qui n'est
pas dit, ce qui n'est pas manifesté.
Aiguiser notre présence au silence.

Dans la Bible, il est écrit : « Au commencement était le verbe ». Le maître Omraam Mikhaël Aïvanhov nous fait réaliser que le verbe n'est pas la parole. Il est ce que l'on pense, ce que l'on ressent, là où on loge à l'intérieur de soi. La parole est certes importante, mais souvent elle déforme ce que je souhaite exprimer, ce qui peut engendrer des conflits et susciter l'incompréhension. Être bien enraciné en soi, dans le verbe, comme ressentir une grande compassion, ça se communique sans mots. La parole n'est pas toujours nécessaire. Quand on parle de tout notre cœur, de toute notre âme, même ceux qui parlent une autre langue nous comprennent. Apprenons à rester parfois avec le verbe. Une joie (ou une souffrance) ressentie n'a pas toujours besoin de mots pour être ressentie.

Et si on explorait la place du silence dans vos vies, dans vos organisations? Si vous osiez en faire l'expérience? Allez marcher

silencieusement avec votre enfant avant d'engager une conversation difficile. Osez manger en silence avec votre douce moitié, ou en famille, ne serait-ce que pendant 10 minutes, puis partagez vos découvertes. Aussi, au boulot, osez réfléchir aux bruits (la pression, les bruits visuels, la somme des points à l'ordre du jour, etc.) et ouvrir des dialogues sur le sujet. Nous découvrirons que le silence est un puissant outil de management. Par exemple, lors d'un comité de direction, quand une discussion tourne en débat et que chacun est obnubilé par son point et qu'on ne s'écoute plus, un time-out s'impose. Chaque fois que j'ai osé une minute de silence dans des moments comme celui-ci, le calme est revenu, et automatiquement on est revenu en dialogue. Cette minute est juste assez pour que chacune et chacun prennent conscience de sa posture de conquérant qui veut avoir raison ou bien paraître.

Subtilement, on revient plus facilement au bien commun. Osons-le silence et réalisons comment les personnes sont capables de se réguler, car elles sont en quelque sorte bien intentionnées.

Apprivoisons ensemble le silence. Refaisons-lui de la place dans nos vies de différentes façons. Offrons-le nous et offrons-le à l'autre, car se taire, faire silence, écouter, c'est un cadeau, une forme de tendresse envers l'autre.

Puis, dans le doute, fermons les yeux et écoutons de l'intérieur.

