

LE SILENCE

CHRONIQUE RADIO

Aujourd'hui je vais vous parler du silence.

Mais, comment parler du silence ?

Dès l'instant où vous m'entendez parler du silence, il n'existe plus.

Dans la foule, un jour de feria il arrive de penser : « Il y a vraiment trop de bruit » mais déjà la fatigue s'est installée. Le niveau de gêne est tel qu'il devient pénible. De l'inconscient, de par sa présence trop intense, il est passé dans notre sphère du conscient. Le silence, notre recherche de la moindre souffrance en fait une priorité. Pour tout ce bruit qui maintenant nous agresse, tel est notre ressenti, nous cherchons à le faire diminuer, taire, mieux ; à nous retrouver dans le silence. Je ne parle pas d'un bruit trop fort qui nous blesse l'oreille, produisant une vive douleur de cette dernière, mais d'un trop de bruit. Comme par exemple, le bruit d'un deux roues qui passe près de nous et celui d'un bar, un samedi. Voyez la nuance, pas de douleur aux oreilles mais un ressenti de souffrance et de fatigue. Lorsque nous pouvons nous extraire d'un vacarme pour nous retrouver dans le silence, un plaisir nous envahit.

Comme nous fermons parfois nos yeux pour mieux écouter, si nous avons des paupières aux oreilles, nous les fermerions pour mieux voir. Nous pourrions faire le silence pour regarder ce qu'il y a de beau. Ce n'est pas le cas, aussi il n'est pas étonnant que nous apprécions les beautés de l'art ou de la nature dans des lieux où se trouve le silence, à la campagne, dans les musées ou les bâtiments religieux. Ce sont des endroits où nous contemplons facilement ce qu'il y a de beau. En ces lieux, devant ces vues magnifiques, un instant nous voici hors du temps et bizarrement dans l'instant présent.

Dans la vie de tous les jours, le silence extérieur devient une chose rare. Pour moins souffrir, dans tous ces bruits il va falloir nous fabriquer des silences en nous-mêmes.

Si vous parvenez pas, les psy sont là pour vous aider.

Prenez soin de vous.