

Bonjour,

Nous avons toutes et tous des moments dans la vie où nous avons besoin de nous retrouver dans le silence pour une période plus ou moins longue. Pour ce faire, nous devons agir sur deux pôles ou deux aspects de notre vie : celui qui se trouve à l'extérieur de nous et celui qui se trouve à l'intérieur.

Intervenir sur le bruit extérieur est de loin le plus facile. Même si on peut éprouver des difficultés à cause des personnes qui nous entourent (les babillages, les bruits de la circulation automobile, la perceuse de la voisine, les petits oiseaux...), nous avons toujours en derniers recours la possibilité de mettre un casque anti-bruit ou de nous isoler dans un monastère ou un coin perdu, comme un ermite.

Faire cesser le bruit intérieur, par contre, est une autre paire de manches ! Essayer de stopper nos pensées plus ou moins obsédantes ainsi que les réflexions de notre petite voix intérieure est un vrai travail à plein temps. Et ce travail n'est pas encore très bien vu en Occident. Et même si les gourous du développement personnel (dont je fais partie, d'une certaine façon) relayés par les médias, promeuvent la méditation et une certaine forme de philosophie orientale (plus centrée sur l'intériorité), lorsqu'on se met dans la situation concrète de le faire, ce n'est pas très bien accepté (ni compris) par l'extérieur.

Aujourd'hui, tout le monde sait que travailler sur son petit monde intérieur est une tâche indispensable. Malheureusement, je croise encore beaucoup de personnes qui ne s'accordent pas le temps de le faire. D'autres encore se permettent même de clamer très fort qu'elles n'ont pas de temps à perdre pour ces conneries et ont tendance à faire passer celles et ceux qui font ce choix pour des idiot.es, des égoïstes et/ou des illuminé.es. Ce faisant, elles oublient que le fait de ne pas prendre la responsabilité de calmer leur ego (parce que c'est de ça, en fait, dont on parle) aboutit finalement à faire porter les conséquences de leur vacarme intérieur sur les autres.

Stressées, énervées, agressives ou encore déprimées, elles ne sont plus en mesure de prendre en charge leurs propres émotions qui finissent par déborder et éclabousser tout le monde autour. Nous pouvons alors les entendre rendre les autres (tous les autres) responsables de leur mal être sans se rendre compte qu'une partie au moins de leurs difficultés est due à leur inaptitude à faire le silence en elles-mêmes.

Bien entendu, il nous arrive à toutes et tous de passer par des moments difficiles et donc, de déborder de temps en temps. C'est normal et sain ! Si ça ne dure pas toujours, si ce n'est pas notre mode de fonctionnement habituel. Tout comme il est normal et sain de s'isoler à l'intérieur de soi pour faire le tri dans les émotions et les pensées qui nous traversent, si on ne fait pas que ça (à moins de vouloir nous couper définitivement de la vie sociale et dans ce cas, quid de notre état d'être humain).

Si vous avez envie de tester les bénéfices du silence intérieur, je vous encourage à prendre aujourd'hui même une pause dans le grand bazar de la vie, à vous isoler quelques minutes et à essayer de catégoriser les pensées et émotions qui vous occupent (vous submergent peut-être) en ce moment. Et si vous avez quelques minutes supplémentaires, notez-les quelque part et essayez de mettre de côté celles qui vous embêtent, juste pour quelques instants.

Sur ce, je vous dis à vendredi prochain. En attendant, je vous souhaite une bonne semaine.

Marie