



LE SILENCE

Le silence se définit habituellement comme le fait de ne rien dire, de se taire ; ou encore comme l'absence de bruit, un état de calme où l'on n'entend rien.

Ainsi, pour faire taire quelqu'un, on parle de le "réduire au silence" : mais c'est là confondre "silence" et "mutisme".

• Introduction et réflexion en amont

Silence n'est pas mutisme

« Ce qui fait la qualité du silence, c'est d'être consenti. Le silence ne s'impose pas par la force, car alors il devient mutisme.

Le mutisme n'est qu'extérieur et va souvent de pair avec le tumulte intérieur. "J'étais bien obligé de me taire, disait un jour un petit enfant, mais j'ai grogné dans ma tête !"

Le mutisme est souvent "tumulte", alors que le silence est "harmonie". »

(Jeanne-Marie DINGEON. Père et mère à l'image de Dieu)

En réalité, le silence est moins une question d'absence de bruit qu'une disposition intérieure de l'âme qui lui permet de se maintenir dans le calme en toutes circonstances.

« Loin de se compléter, silence et mutisme s'excluent.

Une momie est muette, elle n'est pas silencieuse.

Les moines sont silencieus, ils ne sont pas muets : ils passent de longues heures à parler à Dieu en récitant les psaumes.

Une maison est silencieuse non pas quand elle est déserte, mais quand elle palpète d'une vie consciente soumise à l'esprit. »

(H. LUBIENSKA de LENVAL. Le silence à l'ombre de la Parole)

Une conspiration contre le silence

Nous vivons dans un monde bruyant, agité, où tout conspire contre le silence. Si nous n'y sommes pas attentifs, cela nous entraîne vite dans une spirale infernale d'agitation et d'énervement.

« Le monde veut le bruit et la dissipation, il a peur du silence. Il confond celui-ci avec le vide, il ignore que le silence est plénitude, car il est la place que l'homme fait à Dieu... »

(H. LUBIENSKA de LENVAL. Le silence à l'ombre de la Parole)





Le silence est un bien infiniment précieux

Le silence est donc une source d'équilibre indispensable qui permet de résister à l'agitation, toujours destructrice ; de rester calme, même dans la bousculade ou l'urgence ; de rester maître de soi. Il devient alors générateur de paix.

Étant *"la place que l'homme fait à Dieu"*, il est l'introduction indispensable à toute prière.

Et dans notre vie ?

Où en sommes-nous par rapport au silence ? Est-ce pour nous un vide difficile à supporter, ou savons-nous le goûter, l'apprécier ? Et dans ce cas, savons-nous préserver dans notre vie des instants de silence, de recueillement ?

Si nous aimons le silence, s'il est pour nous un besoin, nous chercherons à en vivre : il sera pour nous comme une *"seconde nature"*.

Alors, à notre tour, il nous sera possible de former nos petits au silence.

• Le silence, condition de la prière

Si tu veux prier, retire-toi dans ta chambre, ferme la porte, et là, prie ton Père qui est présent dans le secret... (Mt 6, 6)

Avant de commencer à prier, un temps de silence est indispensable pour se rendre *"attentif à Dieu seul"* et se mettre à *l'écoute de Dieu*. Il faut pour cela faire le vide en nous de tout ce qui n'est pas Dieu. Cela demande toujours quelques minutes.

Le silence permet d'entrer dans la prière

« Le silence est le remède à l'agitation intérieure. Le passage du bruit au silence est toujours un dépaysement : il est indispensable à l'homme pour découvrir l'espace intérieur où Dieu lui a donné rendez-vous... »

(Hélène LUBIENSKA de LENVAL. Le silence à l'ombre de la Parole)

Un *"dé-pays-ement"*, littéralement, c'est un *"changement de pays"*...Comme celui des citadins arrivant à la campagne : *"Que c'est calme ! Il n'y a pas de bruit..."*

Le silence rend attentif aux réalités invisibles

Par rapport au monde ambiant, rempli de bruits et d'agitations, oui, le silence est *"dépayasant"*.





Mais même au milieu du bruit extérieur, il est le moyen de garder une âme silencieuse, recueillie à l'intérieur d'elle-même, attentive aux réalités invisibles qui ont à ses yeux infiniment plus de prix que tout le monde visible.

Je tiens mon âme égale et silencieuse ; mon âme est en moi comme un enfant, comme un petit enfant blotti contre sa mère. (Ps 130, 2)

Dieu a une prédilection pour l'âme qui cherche le silence :

Je la conduirai dans la solitude, et là, je parlerai à son cœur. (Os 2, 13)

Pour parvenir au silence intérieur, faire taire son "MOI"

*« Je veux écouter ce que dira au-dedans de moi le Seigneur Dieu :
Il a des paroles de paix pour son peuple,
et pour ceux qui rentrent au fond de leur cœur. (Ps 84, 9)*

Le silence permet de se situer devant Dieu en vérité, en prenant conscience de sa grandeur et de ma petitesse, et de la nécessité de purifier mon âme pour l'accorder avec Dieu.

Se laisser attirer au-dedans de soi pour y rencontrer Dieu :

« Dans l'âme qui se porte avec empressement à parler et à se produire, il reste très peu de place pour Dieu. Lorsqu'une âme est attentive à Dieu, elle se sent tout aussitôt attirée avec force au-dedans d'elle-même et à l'éloignement de toute conversation. Dieu, en effet, aime mieux que l'âme se réjouisse avec Lui qu'avec toute autre créature, si privilégiée qu'elle soit et si utile qu'elle puisse être. »

(saint Jean de la Croix)

Se mettre à l'écoute de Dieu et répondre à son appel

« Parle, Seigneur, ton serviteur écoute. » (1 Sa 3, 10) Lorsque, pendant la prière, nous restons quelques secondes en silence, c'est à ce moment que Dieu nous parle et que nous pouvons l'écouter. L'une ou l'autre des Paroles de Jésus reviennent à notre esprit. Écoutons-Le...

Et dans le silence de notre cœur, répondons-y si nous en avons le courage... »

(Jeanne-Marie DINGEON. Père et mère à l'image de Dieu)

Le silence constitue la louange la plus élevée que l'on puisse offrir à Dieu

C'est le témoignage d'un moine qui a passé toute sa vie à louer Dieu dans le silence :

« Quand la créature a célébré de son mieux son Créateur, avec ces paroles inspirées par l'Esprit-Saint Lui-même, les plus élevées qu'il soit possible à l'homme de prononcer sur la terre, il faut enfin qu'elle se taise, comme si elle sentait que tout cela est encore impuissant à magnifier son Dieu, et qu'elle achève sa louange dans le recueillement d'une adoration silencieuse.





« (Dom Jean de MONLEON, moine bénédictin. *Les instruments de la perfection*) »

• Comment former les enfants au silence ?

Le but de l'éducation religieuse est de susciter la rencontre de l'âme d'un enfant avec Dieu et, pour cela, apprendre à se mettre à l'écoute de Dieu. Il faut s'y préparer par un temps de silence.

Avoir soi-même une âme silencieuse

C'est-à-dire aimer le silence, le recueillement. En d'autres termes, avoir une âme intérieure : ce n'est que dans le silence que l'homme peut rencontrer Dieu.

Aimer le silence, c'est aussi être capable, même en étant occupé à des actions extérieures, de garder son âme silencieuse et unie à Dieu.

Si le silence nous est précieux, s'il est pour nous un besoin, si nous en vivons nous-mêmes, alors nous saurons le faire vivre aux enfants et le leur faire aimer.

Établir dans la maison un climat de silence

Dans une maison qui vit, il y a des bruits inévitables : des pas dans le couloir, quelqu'un monte l'escalier, une porte qui s'ouvre ou se ferme... Le silence consistera moins dans une absence totale de bruit, - ce qui n'est ni possible, ni souhaitable ! - que dans le contrôle, la maîtrise de ces bruits inévitables... Il y a en effet manière et manière de marcher, de monter un escalier, de fermer une porte, de mettre le couvert...

C'est à nous qu'il appartient de remplir la maison de silence...

« Une maison est silencieuse non pas quand elle est déserte, mais quand elle palpite d'une vie consciente soumise à l'esprit. »

H. LUBIENSKA de LENVAL. Le silence à l'ombre de la Parole)

Cet apprentissage sera d'autant plus facile qu'on le commencera tôt, dès 3 ans : à cet âge, les enfants aiment cet exercice qui les grandit !

Mais comment demander aux enfants d'être attentifs à faire sans bruit (ou le moins possible) ces gestes de la vie quotidienne, si nous-mêmes ne donnons pas l'exemple ?

Outre le contrôle des gestes, il y a encore d'autres façons de favoriser le silence :

- ▶ - parler doucement. Le ton de la voix est le reflet de l'âme (si on doit les gronder, garder un ton ferme, mais calme, sans crier !)
- ▶ - ne jamais laisser monter une excitation, jamais bonne ; les ramener au calme.





La pratique du silence dans les gestes quotidiens

Dès 3 ans, on peut faire prendre conscience à un enfant qu'il est capable de "*commander à son corps*" : il monte spontanément l'escalier en tapant des pieds :

"Et si on essayait de monter l'escalier comme un papillon ? C'est tout léger, un papillon, ça ne fait pas de bruit : est-ce qu'on va pouvoir faire comme lui ?"

L'adulte donne l'exemple. L'exercice devient un jeu. "Tu vois, tu es grand ! Tu es tout à fait capable de commander à tes pieds de ne pas faire de bruit... C'est bien !"

Bien sûr, il faudra renouveler l'exercice...

Commander à ses pieds de marcher sans bruit, déplacer une petite chaise, poser un objet sur la table sans qu'on l'entende, sont des exercices tout à fait à la portée d'un petit de 3 ans.

Au fur et à mesure qu'il acquiert une certaine maîtrise de soi, même exercice pour ranger les jouets, fermer une porte sans la faire crier, mettre le couvert, etc.

Dans tous les cas, l'adulte donne l'exemple : c'est possible, et si on y arrive, c'est le signe qu'on est grand.

Dans un deuxième temps, on en fera progressivement une règle à respecter : c'est tellement mieux de ne pas "abîmer le silence" !

L'apprentissage de la maîtrise de soi

(Cet apprentissage est d'une grande importance)

Dès l'âge de 4 ans, l'enfant est capable de prendre conscience qu'il est *corps et esprit* : le *corps*, c'est ce qui se voit ; *l'esprit*, ce qui ne se voit pas.

Mais qu'est-ce qui est le plus important ?

Est-ce le corps, qui se voit, ou l'esprit, qui ne se voit pas ?

Lorsque l'enfant a pris conscience de cette réalité, il est en mesure d'apprendre à commander à son corps. On commence par des gestes ponctuels :

- ▶ je commande à ma main de s'ouvrir... de se fermer,
 - ▶ je commande à ma jambe de se plier... de s'étendre,
 - ▶ à mes yeux de se fermer...
- ...jusqu'à ce que je leur commande de se rouvrir, etc.

Qui est-ce qui *commande* à mon corps ? C'est MOI, avec mon esprit : je peux lui faire faire ce que je VEUX. C'est mon esprit qui commande à mon corps.





Préparer la prière par un temps de silence

Il n'est pas possible, ni avec des petits, ni avec des grands de tous âges, de commencer une prière sans prendre le temps, par quelques instants de silence, de se couper du monde et de nos occupations habituelles.

Alors seulement nous avons l'esprit libre pour nous mettre vraiment en présence de Dieu.

Le but du silence, c'est de se rendre attentif à Dieu.

*Je veux écouter ce que dira au-dedans de moi le Seigneur Dieu :
Il a des paroles de paix pour ses enfants
et pour ceux qui rentrent au fond de leur coeur. (Ps. 84, 9)*

Pour être attentif à Dieu, on se rend volontairement inattentif à tout ce qui n'est pas Dieu.

« Avant de commencer la prière, il est bon de se mettre debout et de se tenir immobile, bien droit, les mains jointes, les yeux baissés, sans rien dire intérieurement, attentif à la Présence de Dieu. De même, après la prière, un peu plus longuement. »

(Hélène LUBIENSKA de LENVAL. L'éducation du sens liturgique)

Un autre élément contribue à établir un vrai silence avant la prière : une lumière tamisée.

Une semi-obscurité est aux yeux ce qu'est le silence pour les oreilles : elle a un effet calmant, favorise le recueillement, et complétera les quelques instants de silence qui précéderont la prière.

« Pour la prière, si l'on veut obtenir le recueillement, adoucissons la lumière ; laissons seulement le cierge qui est là pour honorer l'image de Jésus. D'emblée, la voix se fait grave ; le débit des paroles est lent et les temps de silence sont possibles.

Les enfants, plus sensibles que nous au silence, peuvent dès lors prier aisément.

Nous ne faisons sur ce point que suivre la liturgie : elle sait nous ménager l'ombre et la lumière qui nous sont nécessaires.

L'ombre de l'église, c'est l'humanité qui est encore dans la nuit de la foi ;

la lumière qui brille dans cette ombre, c'est l'image du Christ qui est notre lumière."

(J-M. DINGEON. Père et mère à l'image de Dieu)





L'enfant aime le silence

« Le silence est indispensable à l'éducation du tout petit enfant. Celui-ci recherche le silence quand on lui apprend à le goûter.

"J'ai cassé le silence" me disait un jour un tout-petit qui, sans le vouloir, avait fait du bruit pendant notre moment de silence. Il s'en accusait comme s'il avait fait une faute !

Je le rassurai, lui disant comment s'y prendre à l'avenir pour ne plus "casser le silence".

Le lendemain, son visage était radieux lorsque, ensemble, nous sommes sortis du moment de silence. Pour lui, c'est une chose sacrée. Il a compris (et c'est là l'essentiel) que c'est dans le silence que l'on trouve Dieu et que Dieu nous parle. »

(Jeanne-Marie DINGEON. Père et mère à l'image de Dieu)

À la maison, c'est surtout au moment de la prière qu'un temps de silence sera nécessaire. Mais la maîtrise des gestes de la vie quotidienne contribuera aussi à garder la maison dans un climat calme et paisible.

Retenons surtout que l'éducation spirituelle d'un enfant ne peut se faire sans cet apprentissage du silence.

La leçon de silence

(Exercice destiné à préparer à la prière, mais qui n'est pas la prière)

La leçon de silence est essentiellement un **exercice de maîtrise de soi** :

- » maîtrise de son corps : je commande à mon corps de ne plus bouger..."
- » maîtrise de ses pensées : écarter toute idée étrangère pour se fixer "en Dieu".

Grand "classique" des classes Montessori, cette leçon peut aussi se faire en famille ou dans un petit groupe de catéchèse, avec des enfants de 3 à 6 ans.

Elle peut se faire dès l'âge de 3 ans (sans limite d'âge ensuite) : 1 minute pour commencer, puis 2. Avec un peu d'entraînement, on pourra prolonger jusqu'à 4 ou 5 mn.

Au début, l'immobilité et le silence ne seront pas parfaits, mais si l'exercice est renouvelé régulièrement, très vite on sentira une amélioration. Et l'enfant prend goût au silence.

Dès que l'enfant sait "*commander à son corps*", on peut l'amener à l'immobilité contrôlée de tout son corps. Mais pour qu'il puisse parvenir à cette maîtrise de lui-même dans l'immobilité, une condition est indispensable : **une position stable**, où il soit en équilibre.





La posture « *assis jambes pendantes* », sur une chaise trop haute pour lui, est toujours déconseillée : manquant d'un point d'appui ferme, l'enfant a besoin, pour trouver l'équilibre qui lui manque, de balancer les jambes, de gesticuler, ...ou de descendre de sa chaise.

Lorsqu'il est assis, veiller donc à *ce que ses pieds touchent le sol*, ou qu'ils aient un point d'appui : assis sur un petit tabouret, pieds au sol - assis par terre en tailleur – ou assis sur les talons...

Étant bien assis, stable, on peut alors "*commander à son corps*" de ne pas bouger.

La personne qui conduit l'exercice prend la précaution de parler tout doucement, presque à voix basse...

« On prend conscience de tout son corps :

les jambes, bien stabilisées, peuvent rester sages,

les mains, posées sur les genoux, n'ont plus besoin de bouger,

le tronc, bien droit, mais pas dur ni tendu,

les épaules basses, sans crispation,

la nuque souple, détendue...

la tête, posée doucement sur les épaules, ne tourne ni à droite ni à gauche, elle s'incline légèrement devant elle en position de recueillement,

les yeux se ferment,

la bouche se tait...

Les oreilles, on ne peut pas les fermer : cela permet de recevoir les bruits du dehors. »

Après le silence, on pourra énumérer tout ce qu'on n'entendait pas avant, et que maintenant on perçoit : les bruits de la rue, une voiture qui passe, un chant d'oiseau, une personne qui marche, ou qui parle ...

Tout le corps se détend. On éprouve une sensation de repos, de détente, on sent comme une onde bienfaisante, pacifiante, nous pénétrer, qui permet le recueillement nécessaire pour la prière : l'âme est alors en état de s'ouvrir à Dieu, de s'élever vers Lui.

C'est un moment privilégié pour commencer la prière.

• Les ennemis du silence... et de la prière

Garder une "âme silencieuse" sera difficile si l'on n'est pas conscient de tout ce qui peut nous en détourner.

« Aussi longtemps que l'homme est dispersé, qu'il éparpille son moi dans le bruit, dans la vitesse et dans la vanité, il ne peut pas rencontrer Dieu. »

(Hélène LUBIENSKA de LENVAL. *Le silence à l'ombre de la Parole*)





Le bavardage

Ce qui s'oppose au silence et la paix de l'âme, ce sont moins les bruits du dehors qu'une agitation du cœur qui se traduit à l'extérieur par "*les péchés de la langue*" (Jc 3, 2-12) :

- ▶ bavardages,
- ▶ "paroles inutiles" dont il nous sera demandé compte (Mt 12, 36),
- ▶ depuis les murmures (toujours se plaindre...),
- ▶ jusqu'aux médisances et calomnies...

Rien n'est plus facile que de commettre des fautes dans l'usage de la parole.

"C'est par l'abus de la parole que le péché est entré dans le monde, c'est par l'abus de la parole qu'il s'est propagé, et c'est à l'occasion de la parole que le démon nous fait subir bien des défaites."

(Dom Romain BANQUET. o s b. Entretiens sur la vie intérieure)

Le bavard est comme une "ville ouverte qui n'a plus de murailles pour le protéger." (Pr 25, 28)

Garder le silence intérieur nous impose une surveillance sévère de nos paroles.

L'agitation, la bousculade, l'urgence

Temps perdu... manque d'organisation... chercher à faire trop de choses en trop peu de temps..., tout cela est destructeur pour la vie intérieure...

Commencer par remettre de l'ordre dans son emploi du temps : cela demande de s'arrêter, de prendre du recul (temps de prière, retraite), avant de faire ses choix sous le regard de Dieu.

Le **désordre** engendre l'énerverment et la panique de dernière heure (...où sont mes clés ?)

Dispersion des sens et de l'esprit.

Pour y remédier :

- ▶ pour les enfants, ranger ses jouets et ses affaires le soir avant de se coucher ;
- ▶ pour les parents : le classement des papiers, le rangement du linge, etc.

La curiosité

Chercher à savoir ce qui ne nous concerne pas, prétention à tout savoir, avoir tout lu, tout vu...

Encombrement et agitation de l'esprit, sorte d'avidité mentale, comme une soif de possession sur les autres. La curiosité porte vite au "cancanage", à la médisance...

Remède : la discrétion, respect du "secret" des autres.





Bruits et images inutiles ou nocifs

TV, internet, i-pad, etc, jeux vidéo, sources d'autant plus de tension que le jeu passionne...

Tout cela aide-t-il à être meilleur ? plus calme ? plus équilibré ?

Est-ce que notre temps de prière passe avant ?

Ou, pour les écoliers, le temps du travail scolaire (devoirs, leçons) ?

L'excitation

La gaieté est bonne, l'excitation jamais.

Même si la gaieté produit une certaine animation, on peut sans peine retrouver le calme. Ce n'est pas le cas avec l'excitation.

Attention aux excitants : alcools, "joints", musiques et lumières volontairement agressives...

