

## Le silence dans la relation

**Bettina de Pauw,**  
psychologue, psychothérapeute,  
philosophe, France

**J**e partage avec Guy Corneau un grand goût de relier le psychologique au spirituel. Je dirais que pour moi c'est l'axe de ma vie et l'axe de mon travail. Ce qui m'a beaucoup aidée, et beaucoup appris dans ma vie, c'est mon contact avec les personnes en fin de vie, les mourants; ce sont eux aussi qui m'ont beaucoup appris sur le silence et je vous donnerai des exemples pour illustrer certains points. C'est près de la fin de vie, près d'une fin qu'un mystère se révèle. J'ai appris un peu sur la vie, sur l'amour, sur la mort et sur la force du silence et je suis très touchée par ce titre: «Le silence dans la relation».

Je suis émue et honorée de pouvoir parler de ce sujet si vaste, si magnifique. C'est un grand défi et un grand honneur. Le silence dans la relation, tout de suite m'a évoqué que le silence est mis en présence, le silence n'est plus un mot pour une absence; absence de mot, absence de bruit, présence de silence, silence comme plénitude, silence comme présence. J'aimerais élaborer ce thème en parlant d'abord du silence, pour mieux cerner ce qu'est ce silence? Peut-on en

parler, comment l'approcher. Dans un deuxième volet, je parlerai davantage du silence dans la relation.

Quand j'ai commencé à évoquer le silence, j'ai pensé à un moment vécu dans le jardin d'une maison de campagne. Un beau matin d'été, sortant de la maison je suis entrée dans le jardin. Il était inondé de soleil. Il n'y avait pas un bruit, c'était extrêmement silencieux, pas un mouvement, pas un souffle d'air. Tout était à sa place, immobile et comme rempli de l'existence de chaque feuille, de chaque brin d'herbe, comme s'ils communiquaient leur présence, tellement fort qu'un instant j'ai eu l'impression qu'il y avait comme une étincelle qui embrasait mon cerveau, comme un court-circuit. Et le temps s'arrêta, mon cerveau s'arrêta, je ne pus plus penser. Tout d'un coup je fus envahie de cette existence, comme si elle se détachait des formes, dépassait les formes et entraînait en moi. Un silence que je sentais à la fois dehors et dedans. C'est ce moment présent qui restait, qui devenait dense, comme s'il s'étalait dans toutes les directions. Et j'étais envahie par la beauté, par la paix

de ce moment... Merci pour ce silence... Je suis sûre que cela vous rappelle quelque part, vous vous souvenez de moments où vous l'avez senti ce silence mystérieux, transcendant. Vous êtes en contact avec quelque chose au-delà de vos pensées, que vous ne pouvez plus analyser, à laquelle vous pouvez juste vous abandonner, pour le sentir, le vivre. Ce moment passe dans le cœur, il n'est plus dans la tête.

Nous pouvons vite sentir tous que ce moment est bénéfique. Il y a quelque chose qui s'apaise, parfois comme un souffle de bien-être, peut-être un bonheur. On touche à quelque chose qui n'a besoin de rien d'extérieur, qui est juste dans la détente, une sorte de «ah!», paisible. La joie n'est pas très loin et intuitivement nous savons tous que ce silence est important, qu'il est ressourçant, qu'il est vital même, qu'il est capital. N'est-ce pas vrai? On sent ça! Vous connaissez cette citation: «Parler est d'argent mais se taire est d'or». Je suis sûre qu'il y a beaucoup de proverbes dans d'autres langues qui disent la même chose, qui parlent de cette importance du silence.

On peut aussi dire que beaucoup de maladies sont là parce qu'on évite le silence, parce qu'on court, parce qu'on n'arrête pas. Il y a un essoufflement, un manque de silence. Et qu'est-ce que la maladie va faire? Elle va nous inviter au silence, au calme, parfois violemment. Revenir à une source où nous pouvons ressentir la vie en nous. Tous les médecins savent que la guérison d'un patient ne dépend pas uniquement de leur technique, qu'il

n'y a jamais un cent pour cent, que l'on peut parler de probabilité. Il y a la relation qui peut jouer beaucoup, et l'on va voir ça. Je me souviens d'un court exposé court que j'avais fait pour des médecins dans un colloque contre la douleur, où j'expliquais combien il est pathogène que le médecin s'approprie la maladie du patient, comme si c'était son affaire, et que le patient est la victime qui doit se taire. En fait, comment pourrait-il enclencher ses propres ressources lorsqu'il est mis hors jeu? D'où l'importance d'être collaborateur, de prendre la responsabilité, d'être égal. Les médecins, très touchés par mes propos, m'ont dit: «Vous avez tout à fait raison, mais comment ça se fait qu'on l'oublie?»

Je peux utiliser le silence comme une arme, comme une fuite. Le silence peut masquer mon incertitude ou transmettre ma supériorité. Tout cela est exprimé dans le silence. Le silence parle parfois plus fort que les mots. Nous avons entendu tout à l'heure le silence de cet homme qui ne parlait plus, la force du sourire, la force du silence, comme une loupe qui agrandit l'intention que nous avons. La façon selon laquelle le silence va être ressenti dépend souvent de l'intention de celui qui l'utilise. Et souvent, nous voulons beaucoup de choses. Nous ne nous arrêtons pas de parler, même dans le silence, d'attendre quelque chose de quelqu'un. C'est-à-dire une sorte de continuation de parler à l'intérieur de la tête, de parler avec l'autre, sans mot. Nous ne sommes pas vraiment au silence pur, silence où il y a repos, cessation de penser. Ce silence-là n'est pas facile à

atteindre et je crois qu'il nous fait peur; en tout cas, il me fait peur.

Observons un peu le genre de nos pensées. Nous ne nous arrêtons pas de penser. Et si je vous disais que je pense que 80 % de nos pensées sont complètement inutiles, seriez-vous d'accord? Et je pense que je suis généreuse! Et si nous voyions à quoi nous pensons? Souvent nos pensées sont: «Tout à l'heure, qu'est-ce qu'il a dit? J'ai faim, que va-t-on manger? Qu'est-ce qu'elle va dire?» Nous nous projetons dans le futur ou dans le passé, nous ne sommes jamais là. Nous voulons toujours comparer la situation actuelle avec une situation idéale, quelque chose qui nous attend, qu'on aimerait, ou quelque chose dans le passé. Cette situation actuelle est jugée d'une certaine façon comme non idéale. Tout le temps, on est dans cette comparaison d'un moment avec un autre moment, où le moment présent n'est finalement jamais satisfaisant. Il est toujours jugé en rapport avec quelque chose d'autre, nous courons toujours vers le moment futur en espérant que quelque chose de mieux nous attend. Nous attendons... Un jour, ça viendra... Un jour qui ne devient jamais «maintenant». Et donc, nous sommes quelque part «pas là», juste pas là.

### ***Nos pensées sont alimentées constamment par une quête***

Ce genre de pensées est alimenté constamment par une quête. Une quête de

quoi? De bonheur, de pouvoir, de la paix, d'être aimé. Cette quête, je pense, c'est de mériter de l'amour, d'être quelqu'un de bien. Et chacun prend d'autres moyens pour y parvenir. Soit je vais essayer de prendre le pouvoir, ou d'être parfait, ou d'être gentil, de faire plaisir à tout le monde, d'être fort, etc. Tant de quêtes personnelles pour avoir de la valeur, avoir une estime de soi, être quelqu'un de bien. Et ces roues, comme je les appelle, ces stratégies que l'on met en place pour mériter de l'amour. On sent qu'elles ne sont jamais acquises, on n'est jamais satisfait, elles sont éternellement à recommencer. On ne peut pas dire une fois pour toutes: «J'ai tout réussi, je suis tout parfait, tout le monde m'aime, j'ai aidé tout le monde...». Heureusement, ainsi nous pouvons continuer. Sinon que ferions-nous? Comment nous occuperions-nous? C'est ce qui nous occupe, ce qui donne une direction à notre vie, et nous croyons que c'est le vrai défi de vie, et nous courons vers un futur qui n'est jamais «maintenant». C'est une forteresse qui tombe en ruine. Et petit à petit, en restant dans ce genre de moulinette, il y a une sensation vague de vide, d'angoisse, de peine à exister, de précarité d'être, que nous n'allons pas voir. Et donc, nous allons faire encore plus d'efforts et davantage courir.

J'aimerais vous citer des mots de Rainer Maria Rilke: «Si nous pouvions voir plus loin que les limites de notre carapace, et que le moment immédiat, peut-être accepterions-nous nos souffrances avec une confiance encore plus grande que celle que nous avons face à nos joies.

Parce que ce sont les moments où quelque chose de nouveau, d'inconnu, entre en nous. Tous nos sentiments se taisent, impressionnés, tout en nous se retire, le silence naît en nous. Et cette nouvelle chose, que personne ne connaît, se trouve là, au milieu, et se tait.»

Curieusement, cette ouverture et ce silence, je les ai rencontrés avec les mourants, avec les gens en fin de vie. Là justement où la mort se pointe, où une fin de vie est attendue et proche. Il n'y a là plus beaucoup de nos images, de nos stratégies, de nos occupations qui tiennent debout. Je ne peux plus être parfaite, forte, etc. En plus, cette fuite en avant vers un futur est aussi condamnée. Le mental ne sait plus où aller ni que faire. C'est un peu comme un tigre en cage. Il y a tous les cas de figures possibles et toutes les phases par lesquelles on passe dans les moments de souffrance et de perte. Mais à ce moment-là, j'ai aussi vu des gens se rendre, le mental se rend, et j'ai toujours l'image qu'ils passent à travers les mailles de la prison de notre mental vers l'espace, vers la liberté.

Je pense à une femme assez jeune avec trois enfants qui m'a dit: «C'est curieux, mais c'est le moment le plus heureux de ma vie. Je goûte à chaque instant.» Il y a ce retour dans le moment présent, ce moment où le soleil sur un lit est comme dense et qu'il s'élargit. Vous l'avez peut-être tous senti ce moment où le temps change et s'arrête: il n'est plus le même, il ne court plus, il s'arrête, il devient infini, éternel, tout est là, il n'y a rien à faire. Et à ce moment-là, nous commençons à

comprendre que la mort n'existe pas, à ce moment-là nous pouvons vraiment vivre.

Je pense à une fille dont la mère était mourante aux soins palliatifs et qui me disait: «C'est terrible, j'ai fait cinq ans de psychanalyse et j'ai pensé que j'étais quitte avec mon besoin d'amour, avec le fait que ma mère n'a jamais beaucoup exprimé son amour. Mais quand je la vois là, maintenant, j'aurais tellement envie qu'elle me dise une seule fois qu'elle m'aime.» C'est l'autre discours, celui de la tête et du cœur. Très souvent, j'ai vu dans ces moments une grande grâce, c'est une force redoublée qui permet aux choses usuellement impossibles de devenir possible, les obstacles se défont, les choses se disent. Souvent la famille me disait après: «Pourquoi a-t-on attendu si longtemps pour dire les choses essentielles.» Et on pourrait dire la même chose pour le silence. Heureusement, nous ne devons pas attendre, nous pouvons commencer maintenant à nous approcher de cet essentiel.

### ***La force de la relation, c'est souvent le silence***

J'arrive à la deuxième partie, celle du silence dans la relation. Pouvons-nous instaurer le silence dans la relation? Je pense que c'est cela la force de la relation, c'est son silence. Mais comment l'apprendre? D'abord bien sûr en se connectant à son propre silence, en se recentrant sur son intérieur. Cela veut dire arrêter de courir, si possible. Ce qui n'est pas toujours facile.

J'essaie de me souvenir de revenir à mon centre. C'est une intention, en fait. J'ai découvert qu'il suffit souvent de le vouloir, d'y penser et c'est cela qui est le plus dur. Se remettre à ce contact avec le cœur, c'est arrêter de courir, arrêter de vouloir autre chose que ce qui est là, arrêter de se projeter dans des attentes, dans des résultats, de vouloir quelque chose d'autre, toutes ces choses me mettent dans le futur.

Une cliente me disait il y a peu qu'après quelques séances, elle ne savait pas trop où elle allait avec le mental, elle était toujours en train d'analyser, d'aller un peu nulle part. A un moment donné, elle m'a dit: «Je sais une chose, c'est que c'est la première fois de ma vie que je me sens entendue.» Cette conscience a pu l'amener à sa peur de ne pas être entendue. Elle n'en était pas conscience jusque-là, malgré que cette peur l'avait habitée toute sa vie, elle croyait qu'on ne pouvait pas l'entendre.

C'est souvent ainsi: nous sommes emprisonnés dans des choses que nous ne voyons pas parce que nous sommes dedans. Guy Corneau citait Jung: «Ce n'est pas vrai que nous avons des complexes, les complexes nous ont!»

Dans ce silence, dans cet amour inconditionnel qu'est ce silence, cet accueil sans condition, j'ai assez de sécurité. Je peux tout à coup le voir parce que j'ai fini de n'être «que ça». Cette dés-identification permet que je puisse le voir. Mais en fait, j'ai peur de cela. A chaque élévation de conscience, plus je me dégage, plus

je me dés-identifie de tout cela, plus je peux le voir. Cette conscience met en lumière ce que je porte. C'est comme un hélicoptère, plus il s'élève dans le ciel, plus grand est le panorama, plus nous voyons de choses.

Cette révélation de ce que nous portons est lente. Dans la bienveillance d'une relation, tout ce qui vient à la lumière est progressif. Mais parfois, lorsque deux cœurs s'unissent, j'ai vu qu'il y a comme un catalyseur, un accélérateur. Je vais essayer de l'expliquer.

Je pense à un homme en fin de vie qui venait aux soins palliatifs. On n'était pas sûr s'il savait qu'il était mourant. Sa femme le lui cachait, elle était tellement dans le déni qu'elle ne pouvait pas imaginer le dire à son mari. Ce sont des situations qui arrivent souvent et qui sont très difficiles à vivre, aussi pour l'équipe soignante. Alors que j'étais seule avec ce monsieur, nous avons parlé de la relation qu'il avait avec son fils. Lors d'une évocation de sa mort, il me dit: «Je sais bien que je vais mourir». Cela a été un moment doux et fort. Je lui ai parlé de son fils et je ne le sentais pas tout à fait présent. Alors je me suis demandée si ce n'était pas moi qui faisais un projet pour lui, d'arranger les choses. J'ai pris conscience de cela et j'ai reculé à l'intérieur de moi. Je lui ai juste dit: «Monsieur, je voulais juste que vous puissiez faire le meilleur pour que vos affaires soient bien réglées avant votre dernier voyage.» Et c'est peu après que j'ai senti ce silence, il y a eu un moment magique de silence. Il regardait au loin, il ne bou-

geait plus et je le sentais très présent. Après ce moment magique et ce silence, il a dit: «Ma femme ne le sait pas.» Cela a été un cadeau! Après cela, nous avons pu informer la femme que son mari était conscient de son état et aider ce couple à se rencontrer à ce moment-là. C'était une libération pour tout le monde.

Parfois c'est sans mot, et d'autres fois les mots viennent, comme de cette personne, du fond de son cœur. Ils se révèlent, viennent à la surface. A cause de cette connexion, à cause de ce silence, ce qui était bloqué vient à la surface, se libère. Car les mots ne sont pas interdits. Le silence n'est pas absence de mot, au contraire, nous avons besoin des mots, nous sommes des êtres de paroles et d'action, les mots nous sont vraiment nécessaires. Toutes les techniques thérapeutiques visent justement ce retour sur soi, cette approche de son centre, cette importance de se former, de donner cette qualité. On peut dire que ces techniques, comme tous les mots, naissent du silence, visent ce mystère du silence.

Un saint indien a dit: «L'efficacité de vos mots est en proportion directe avec le silence que vous pratiquez. C'est le silence que vous pouvez insuffler à vos mots, cette conscience, cette présence, qui va leur donner leur force.» Nous n'y parvenons que si nous sommes dans cette présence, si nous sommes connectés, inspirés.

Il m'est arrivé de m'entendre dire des choses que je ne m'attendais pas à dire. Ce n'est pas nous qui parlons, c'est une

inspiration qui vient de ce silence profond. Nous sommes des véhicules de cette force, nous l'accompagnons, nous lui permettons d'agir. Plus nous laissons passer par le cœur, plus cette force fait le travail.

### ***Si nous osons nous laisser traverser par la souffrance de l'autre, sa souffrance semble s'alléger***

Je voulais encore évoquer un point avant de terminer. J'ai aussi senti que le silence rend vulnérable, sensible, me permet d'être dans le cœur, de sentir, de ne plus être dans mes défenses mais de m'ouvrir à ce qui se passe, de m'ouvrir à l'autre autant que je peux.

Je vais vous citer un petit exemple, que j'ai écrit dans un article il y a bien des années, mais qui me parle toujours.

«C'était un homme d'âge moyen, robuste, qui me donnait à penser qu'il avait toujours accompli des travaux physiques. Maintenant, contraint de garder le lit, il avait un air perdu et effaré. Dans un coin de la chambre, des membres de sa famille conversaient entre eux, sur un ton animé, sans lui prêter la moindre attention. Lorsque j'approchai de son lit, il me regarda d'un air tellement désespéré, que mon cœur déborda de compassion. Je le regardai dans les yeux, avec tout l'amour que je ressentais en moi. Il avait un visage enfantin. Mais soudain, je vis un autre visage se superposer au premier. Ce dernier était traversé de

profondes rides et des marques d'une souffrance extrême. Les larmes se mirent à couler de ses yeux, tout comme elles coulaient de moi-même. Je compris que sa souffrance était totalement ignorée des membres de sa famille, ce qui avait pour effet d'amplifier et d'accroître sa terreur. Comme s'il avait senti que je comprenais, il tourna le dos de sa main vers moi, pour me montrer une grosse tache noire. Il pleurait maintenant à gros sanglots et me regardait pour me dire: «Pouvez-vous comprendre?» J'ai juste acquiescé lentement de la tête, comme pour dire: «Oui, je comprends votre terreur, l'agonie devant un corps qui se désintègre, la mort qui s'approche.» Quand je quittai la chambre, son regard me suivit et, derrière sa tristesse, je sentis sa gratitude.»

C'est dans la mesure où nous osons nous laisser traverser par la souffrance de l'autre que sa souffrance semble s'alléger. Quand deux cœur s'unissent, il n'y a plus de différence entre les deux. L'autre sent que sa souffrance est reconnue, qu'elle est comprise. L'un et l'autre sont unis dans le même espace d'amour. Cet amour opère comme un aimant, qui attire la souffrance et la libère de son enfermement. Une fois exprimée sans retenue, elle devient énergie pure et, en tant que telle, elle se résorbe dans l'amour pur. Plus la connexion est forte, plus elle est capable de dissoudre la souffrance. Dans la mesure où nous sommes transparents et que notre cœur est grand, cette souffrance nous traverse sans nous peser.

Il s'agit là d'un apprentissage où le travail sur soi, l'introspection et la méditation peuvent aider.

Je ressens toujours de l'émotion quand je pense à ce moment. Cela peut paraître extraordinaire, mais en fait je pense que vous avez tous vécu des moments comme ça. Ils surviennent tout le temps mais, très souvent, nous ne les voyons pas, nous ne les reconnaissons pas.

C'est mon intention de les mettre en premier lieu, car j'ai la conviction que nous ne pouvons pas sous-estimer la force de notre amour, la force de notre bienveillance, la force de notre présence – qui est d'abord silence – et son impact sur l'autre.

En fin de compte, ce n'est pas très difficile, c'est juste faire le choix, juste avoir cette intention, dans toute notre humanité et toute notre humilité. ■