

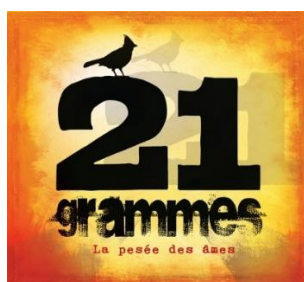
L'expérience du silence pour éveiller à l'intériorité

1. Partir de l'affirmation : Le silence fait peur aux jeunes.

Est-ce vrai ? Faux ? Y a-t-il des moments où vous vous trouvez dans le silence ? Seul ? En groupe ? Y a-t-il des moments où vous casser volontairement le silence ? Le silence est-il gênant ? Pourquoi en a-t-on peur ? Quand peut-il être profitable ?

Premier temps de discussion

2. Le silence fait peur parce qu'il nous pousse à nous retrouver seul avec nous-mêmes



Lecture du texte

21 grammes. Il paraît que c'est la différence de poids lorsqu'un être meurt. Il est vivant, allongé sur un lit à l'hôpital, quelques secondes après, il meurt et perd 21 grammes. Le poids de l'air qui circulait ? Le poids de son âme ?

On peut aimer le mot âme ou le trouver ridicule. Il n'empêche que lorsque quelqu'un qu'on aime s'en va, on espère qu'il reste de lui quelque chose, quelque part. Qui dépasse le simple souvenir.


Je sais pertinemment qu'il y a quelque chose à l'intérieur de moi. Ma conscience, mon âme, mon intérieur ? Et j'espère que ça pèse plus que 21 grammes. Mais cet endroit, est souvent fermé. Bien sûr tout ce que mon intérieur renferme influence mes pensées, mes contacts, ma façon d'être. Mais quand est-ce que je le regarde droit dans les yeux ? Quand est-ce que j'arrive à ne pas l'éviter, à ne pas faire semblant qu'il n'est pas là. Quand est-ce que je prends 10 minutes avec moi. Moi seul et mon intérieur ?

Réactions par rapport à ce texte.

Pourquoi est-ce si difficile ?

S'il m'arrive de parler avec mon intérieur, quand cela se passe-t-il ? Pourquoi ? Est-ce nécessaire ? Qu'est-ce que cela apporte ?

3. L'expérience

 Dialoguer avec son intérieur, au début, ce n'est pas facile, les pensées vont dans tous les sens, on a envie de rire, de regarder autour de soi. Le mieux pour tenter ce genre d'expérience, c'est de suivre une série de questions prédéfinies, de suivre une route de pensée (on peut proposer ici une petite liste non-exhaustive de questions (cf. l'encadré ci-dessous)

Tentons l'expérience de répondre intérieurement à ces questions dans le silence le plus total. Si nous sentons que nous n'y arrivons pas, sortons de la classe pour laisser la liberté aux autres de tenter l'expérience.

(10 minutes)

Comment je me sens pour l'instant avec mes amis ? Quelle est ma place ? Comment j'aimerais que cela évolue ?

Est-ce que je suis amoureux(se) ? Est-ce vraiment de l'amour ?

Quelle est ma place dans ma famille ?

Est-ce que je me sens bien en humanités ? Est-ce que je suis sûr (e) de mes projets pour plus tard ? Est-ce que j'en ai ? Pourquoi ?

Est-ce que je crois en Dieu ? Pourquoi ?

Partage du ressenti ...

4. À la chapelle

Tentons à nouveau l'expérience. Plus difficile encore car le groupe d'élèves sera plus grand, mais le lieu est propice au silence. A partir d'un texte ou d'une musique éventuellement, repartons vers notre intérieur dans le silence le plus parfait.

Pensons à notre façon d'être dans toutes nos relations, ce qui nous fait mal, ce qu'on n'a pas dit, ce qu'on aimerait vivre avec tous les gens que nous côtoyons.

« IL Y A UN MOMENT
OÙ LES MOTS S'USENT.
ET LE SILENCE
COMMENCE À
RACONTER »

KHALIL GIBRAN