



Apprivoiser le silence pour ressentir ses bienfaits

- Quelques idées parmi les nombreuses pratiques qui existent -

Le silence est vital non seulement pour se retrouver et se réconcilier avec soi-même mais aussi pour se connecter réellement au présent ... et pour la santé !

Au lieu de considérer les moments de silence comme vides et ennuyeux, je vous propose d'en faire des expériences de découverte ...



La santé des oreilles

De même que la rétine n'est pas faite pour recevoir de la lumière en permanence, c'est pour cela que l'on cligne des yeux, les oreilles ont besoin de silence
Comment les reposer ?

Accordez un temps de récupération à vos **oreilles**

Si vous en avez la possibilité, quittez la zone bruyante toutes les 5 minutes afin que vos **oreilles** puissent se **reposer**. Les études ont démontré que les **oreilles** avaient besoin d'au moins 16 heures de calme ou de silence pour récupérer d'une nuit d'exposition au bruit !

« L'équivalent du bruit extérieur, c'est le bruit intérieur de la pensée. L'équivalent du silence extérieur, c'est la calme intérieur. » Eckart Tollé

Le silence est plus que l'absence de bruit. Le silence regorge de sons qui proviennent de notre intériorité (sensations, pensées, émotions) et qu'on peut avoir tendance à ne pas écouter. C'est tout un apprentissage que d'apprendre à écouter le silence et les sons intérieurs. Allons-y un instant à la fois... un son à la fois. !



Arrêtez le temps !

Posez un instant votre livre, votre stylo. Levez les yeux et regardez le paysage ou votre environnement, sans rien faire, pendant une toute petite minute... une minute de silence volontaire, arrachée à la marche du temps.

Faites des «pauses silence».

S'arrêter quelques minutes régulièrement durant la journée. Faire des pauses silencieuses non seulement entre les activités planifiées, mais aussi durant ces activités lorsque celles-ci durent plus longtemps. S'étirer, fermer les yeux, respirer... Planifier ces moments de pause dans l'horaire au même titre que les autres activités!



Au moment de se coucher

Dans le lit, portez votre attention sur le silence autour de vous, c'est un moment propice. Lorsque on porte son attention sur le silence autour de soi, l'attention va très vite sur les sons de la respiration et du corps. Le calme extérieur favorise le calme intérieur et ça fait du bien.



« Le silence des yeux »

Détendez vos yeux avec le **palming**. Il peut se faire debout, assis ou allongé. Commencez par poser vos coudes devant vous, en maintenant la tête et le dos bien droits. Relâchez vos épaules et vos bras, puis frottez les paumes de vos mains quelques secondes afin de les réchauffer. Placez vos mains sur vos yeux sans les presser. Respirer tranquillement !

Yeux fermés puis yeux ouverts

Goutez le calme, d'abord les yeux fermés quelques instants pendant le palming par exemple, puis ouvrez – les et observez tous les objets et l'espace qui vous environne comme si c'était la première fois ! Vos sens sont ouverts, vous êtes présent à l'instant. Goutez le calme les yeux ouverts.

En détendant votre langue

Lorsqu'on pense, on « subvocalise » c'est à dire que c'est comme si on parlait (très vite) dans sa tête. Cela fait bouger plein de petits muscles de la langue !

Concentrez vous avec douceur pour détendre votre langue : cela aide à calmer les pensées. Pensez à bien détendre les mâchoires.



En écoutant les bruits

Pendant cinq minutes, essayez de distinguer les sonorités du train qui passe, celles du clocher du village, les rires des enfants qui jouent, les conversations... Une fois cet exercice terminé, voyez comme s'est calmé ce monologue intérieur rien qu'en ouvrant vos oreilles au monde extérieur. Vous avez libéré en vous des plages de silence mais aussi agrandi votre champ de connaissances. Car finalement, le silence permet de redonner de la curiosité pour tout ce que l'on ne voit pas.

Baisser le volume des appareils électroniques. Baisser le son de la télévision et des sonneries des outils numériques, limiter le nombre de notifications, utiliser le mode vibration ou le «mode avion» sur le cellulaire et choisir des sonneries douces, fermer le son lors des pauses publicitaires.

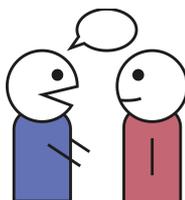
Apprendre à tolérer l'ennui. Plutôt que de s'occuper rapidement dès qu'un moment d'ennui se pointe, tenter d'embrasser cet ennui. Regarder dehors, suivre les gouttes de pluie qui coulent le long de la fenêtre, ne rien chercher à faire ! . C'est de l'ennui qu'émergent bien souvent les idées créatives.

Vivez des expériences nouvelles !



Décidez de ne pas mettre de fond sonore lorsque vous rentrez dans votre voiture, ou de ne pas allumer la télé en rentrant chez vous
Mettre un fond sonore est une habitude, une façon de masquer le silence qu'on n'a jamais appris à apprécier vraiment.

Promenez vous avec quelqu'un et à un moment, proposez lui quelques minutes de silence ... écoutez le bruit de vos pas. Pour rendre l'expérience plus vivante, vous pouvez vous en discuter après !





Ecoutez quelqu'un jusqu'à ce qu'il n'ai plus rien à dire, restez en silence, observez ce qui se passe en vous ;-)

Mangez en silence de temps en temps et écoutez tous les petits bruits ...

Allez dans des lieux silencieux. Imaginez le silence comme une densité qui vous impregne physiquement ... imaginez qu'il entre dans chacune des cellules de votre peau ... qu'il entre l'intérieur de vos oreilles et détend tout votre cerveau ...

Ecoutez le silence au delà du bruit

Comment ? en défocalisant des sons. Quand on focalise sur un son le cerveau le met en 1er plan et donc il est perçu plus fort. Puis vos oreilles vont en chercher un autre et amoindri le premier, du coup,, il devient moind fort . Puis vous continuez avec un autre son, puis un autre .. ; petit à petit, vous avez intégré tous les sons qui vous environnent. Vos oreilles ont grandi et vous avez une perception de l'espace beaucoup plus grand ! A ce moment, observez que vous vous sentez très présents et silencieux.

La bande du silence



Imaginez une bande magnétique qui se déroule régulièrement, sans bruit. Chaque son s'inscrit sur cette bande de façon aléatoire. Vous avez conscience du déroulement de cette bande. Celle ci est le silence au sein duquel tous les sons émergent. Prenez conscience de cela.

Le silence et l'espace sont Un. Le silence est comme l'espace dans lequel tous les bruits apparaissent et disparaissent. Il est la source de tout et, en même temps, il est la nature ultime de tout, l'essence de tous les êtres et de toutes les choses ...



Voici 2 vidéos que j'ai réalisé à l'intention des personnes qui suivent le programme « ouvrir l'écoute » avec la méthode Tomatis et le coaching. (Il y en a beaucoup d'autres sur ma chaine Youtube)

<https://www.youtube.com/c/LeschampsdelecoutaSylviePetitjean>

<https://youtu.be/-5VkQTxrTPs>



<https://youtu.be/NC5h4lp07Wo>



Le coaching de l'écoute

Cet accompagnement à distance permet d'incarner une nouvelle écoute dans sa vie. Une bonne écoute de soi est la base pour une bonne communication et des relations harmonieuses. Développer son écoute équilibre beaucoup de niveaux et rend la vie plus savoureuse !

Le coaching utilise une pédagogie de l'intériorité avec des outils de communication efficaces et adaptés.

<https://www.leschampsdelecoutefr/formation-ecoute-empathique-sensible/methode-tomatis/>

Quelques livres

- « Buller malin, ne rien faire et le faire bien » Emilie Devienne, ed Eyrolles
- « La voie de l'écoute » Julia Cameron ed Leduc
- « Le mystère des voix intérieures » Hélène Loevenbruck, ed Agora
- « Qui suis-je, où cours-tu, à quoi servons-nous ? » Thomas d'Asembourg ed de l'Homme
- « l'écoute, c'est la vie » Patrick Dumas de la Roque, ed Jouvence

