

Silence !

Par Giles Daoust

Nous vivons dans une Société bruyante. Si on habite en ville, le tintamarre est omniprésent. Trafic, travaux, voisins... Même si on vit à la campagne, le bruit est partout : télévision, radio, smartphone, e-mails, SMS, WhatsApp, notifications de sites d'info, réseaux sociaux...

Dans nos familles, le silence est rare. Horaires à respecter, activités des enfants, loisirs divers et variés qui deviennent une obligation plutôt qu'une détente. N'est-il pas épuisant et contre-productif de passer son temps à dire sans cesse à ses enfants « fais ceci », « ne fais pas cela », « attention à toi ! » Vous vous plaignez du fait que vos enfants ne vous laissent pas tranquille cinq minutes ? Mais... les laissez-vous vous-même tranquilles de temps en temps ? Prenez-vous le temps de vous poser ? Histoire de montrer l'exemple ? Si vous voulez du calme, il faut le cultiver.

Vous vous plaignez du fait que vos enfants ne vous laissent pas tranquille cinq minutes ? Mais... les laissez-vous vous-même tranquilles de temps en temps ?

Dans nos entreprises, le silence est un défi également. Réunions nombreuses, longues et inutiles. Ragots. Disputes entre collègues. Distribution de consignes et commentaires. Micro-management. Arguments sans fin. Le manager est encouragé à parler beaucoup. Pour montrer qu'il est là, qu'il travaille, qu'il a une opinion. Bref, qu'il sait tout. Ce schéma montre de plus en plus ses limites aujourd'hui, car les *millennials* n'ont ni l'envie ni la patience de se la laisser conter. Ils sont là pour apprendre, mais pas « de » vous, cher manager. Ils sont là pour apprendre par eux-mêmes. Certes, sous votre supervision ou guidance, mais pas sous le joug de votre dictature verbale. Apprenez-donc à vous taire.

Le manager est encouragé à parler beaucoup. Pour montrer qu'il est là, qu'il travaille, qu'il a une opinion.

Le silence est le premier pas vers l'écoute. Si je parle sans cesse, je n'écoute pas l'autre. Ça vaut pour mes collaborateurs, ma famille et mes amis. Ne vous êtes-vous jamais rendu compte, après avoir fréquenté quelqu'un pendant des années, que vous ne connaissiez pas vraiment cette personne ? Peut-être est-ce tout simplement parce que vous ne l'avez jamais écoutée. Parce que vous parlez tout le temps.

Écouter, c'est prendre le temps d'analyser une situation plutôt que de sauter sur des conclusions hâtives. Écouter, c'est prendre du recul. C'est se donner la possibilité de disposer d'un peu plus d'éléments pour mieux décider. Car c'est là toute la valeur ajoutée d'un manager : décider avec le plus de sagesse possible.

Vous êtes pollué d'e-mails ou de messages contenant des demandes ou des questions qui ne sont que du pur « bruit » ? Avez-vous essayé simplement de ne pas y répondre ? Voyez à quel point il est libérateur de contribuer modestement à l'apaisement du brouhaha, qu'il soit verbal ou écrit.

D'une manière générale, le bruit humain est le plus souvent une manifestation de l'ego. Celui-ci nous aveugle, nous fait faire des bêtises, et nous fait dire des bêtises. « Moi je, moi je, moi je ». Vantardises, fanfaronnades et autres concours de grandes gueules nuisent à notre vie privée, familiale et professionnelle. Arrête de dire « moi je ». Tais-toi donc cinq minutes.

Le bruit humain est le plus souvent une manifestation de l'ego.

Une activité rendue possible par le silence est la lecture. Une passion qui se perd de génération en génération, alors même que les livres n'ont jamais été aussi accessibles qu'aujourd'hui, partout dans le monde, à tout moment et à faible coût. On n'a pas le temps de lire parce qu'on passe son temps à « chatter » sur Twitter, Facebook, WhatsApp et autres. Lire, c'est développer son esprit, apprendre, se former en continu. Lire, c'est donner jour après jour une nouvelle ligne de vie à son cerveau, notre organe le plus important, mais si souvent négligé. Un peu de silence, un peu de lecture, et le monde entier progresse vers une conscience plus large, ce dont il a grandement besoin.

Comprenez-moi bien, je ne recommande pas de vous enfermer dans le mutisme. Mais je pense qu'on aurait tous à gagner à être plus parcimonieux dans l'avalanche de mots, de messages et de tweets que l'on déverse heure après heure et qui contribuent à la pollution sonore et écrite de la Société qui nous entoure.