



ARTICLE

« Les bienfaits du silence » Top Santé

NOVEMBRE 2020

par Sandrine Coucke-Haddad

Extrait : *Quand le silence est source d'angoisse*

Certaines personnes sont angoissées par le silence, car il les oblige à reprendre contact avec elles-mêmes et ce qu'elles ressentent... Et cela peut être très inconfortable d'un point de vue psychologique. « On dit souvent qu'il est paradoxal de rencontrer autant de bruit intérieur quand on décide pour la première fois d'être assis en silence !, remarque le Dr Bourgognon. En réalité, le fait d'être en mouvement tout le temps, notamment dans un environnement sonore, permet d'échapper en permanence – à court terme en tout cas – à ce que l'on ressent : des angoisses, de la tristesse, de la colère.

Mais personne ne court assez vite pour échapper à ce qu'il vit et à ce qu'il ressent... » Donc, cette stratégie ne peut fonctionner sur le long terme. Pour certaines personnes, le bruit (et le mouvement) peut sembler être la solution, mais en réalité c'est le problème. « Quand on s'enferme dans cette logique, on accumule les tensions, on ne régule plus les émotions et on s'épuise. » Être angoissé par le silence est un symptôme de stress. Cela montre que l'on cherche à échapper à quelque chose. Pourtant, le problème n'est pas tant d'être mal à l'aise dans le silence que d'échapper à tout prix à l'inconfort en restant dans le mouvement et dans le bruit.