



N° de dossier 100004062

*Dossier personnelle
d'enquête :
Le Silence*

Lien pour la vidéo complémentaire :
<https://vimeo.com/914164642>

Pourquoi le choix du silence

Lorsque j'ai découvert les thématiques de cette année pour le dossier de recherche, celle du silence était celle qui me parlait le plus. Mais comment aborder ce sujet ? Dans quelle direction me diriger pour parler du silence ?

J'ai donc commencé ma phase de recherche par des discussions avec certains de mes proches : amis, famille pour avoir leurs ressentis sur les différentes thématiques proposées. Pour beaucoup, le sujet du silence leur parlait le plus. Le silence, comme moyen pour se recentrer sur soi-même, mettre de l'ordre dans ses idées. Mais ce qui ressortait le plus était le silence entre les mots, le silence comme "outil" d'expression, d'émotions et de sentiments.

Après ces différentes conversations, je me suis sentie perdue. J'étais submergée d'idées pour traiter le sujet, mais je n'arrivais pas à déterminer la façon dont moi, je souhaitais l'aborder. Je me suis donc repliée à mon tour dans le silence concernant le dossier. Je savais bien que je ne pouvais pas continuer ainsi, alors j'ai pris mon courage à deux mains pour demander de l'aide à l'une de mes enseignantes afin de discuter des thématiques du dossier.

Durant cette longue conversation, j'ai compris vers quelle voie elle souhaitait me diriger, mais j'avais peur de traiter le sujet du silence de ce point de vue. Je ne me sentais pas à l'aise et je voulais l'aborder différemment. Mais à travers un exercice qu'elle m'avait demandé de faire, j'ai compris la manière dont je souhaitais appréhender la question du silence. L'exercice consistait à écrire en toute sincérité ce que je pensais de la parole et du silence avant de regarder le film "À Voix Haute : La Force de la parole", de Stéphane de Freitas et Ladj Ly, puis de compléter ma réflexion après le visionnage du film. À travers cet exercice, je me suis rendue compte que j'avais beaucoup de choses à dire sur le sujet et que je souhaitais le traiter de la manière suivante : La communication par le silence.

La communication

Lorsqu'on pense à la communication, on pense principalement à la parole, aux mots échangés verbalement, aux personnes qui discutent et échangent autour d'un sujet quelconque, qui débattent, donnent leur avis ou leur opinion.

Quand on pense à la communication dans le domaine du commerce, et ainsi à la communication pour un produit : objet, cosmétique, concert, livre, film ou pour une personne, à travers des publicités télévisuelles ou diffusées sur les réseaux sociaux, par des affiches et bien d'autres; on remarque déjà qu'il y a deux manières de communiquer. La première qui imbrique l'image et le son et la deuxième qui associe l'image et le texte.

Le silence

Le silence, lorsque je suis allée lire des définitions, pour beaucoup, il se résume à l'absence de quelque chose ou de quelqu'un. Mais pourquoi le silence serait - IL l'absence de quelque chose ?

Quand je pense au silence, je ne vois pas l'absence de quelque chose, au contraire. Pour moi, le silence est une autre forme d'expression que peu de personnes comprennent ou souhaitent comprendre. Le silence peut être vu comme un soutien, il permet à certaines personnes de recharger leur batterie sociale après une journée entourée d'autres personnes. Il permet de développer son côté artistique, à mieux se concentrer sur certaines tâches ou faire le tri dans ses pensées, ses sentiments et développer ses idées.

La communication par le silence

La communication par le silence peut sembler étrange, pourtant nous l'utilisons constamment, pour exprimer un désaccord, des émotions et des sentiments. On les exprime par d'autres facteurs que la parole, nous avons tout ce qui est de l'ordre du non verbal : les gestes, les regards et bien d'autres choses...

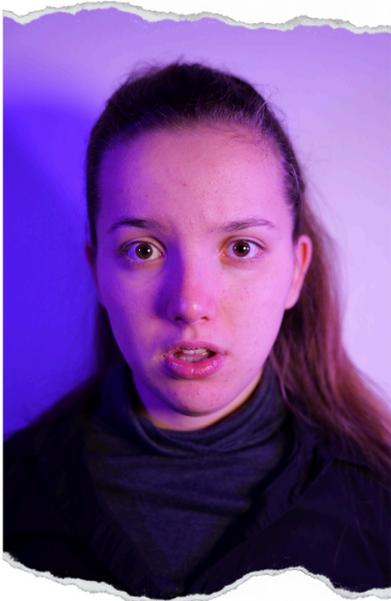
Mes recherches, mes conversations avec mes proches, mais aussi la lecture du livre *Les langages de l'amour*, de Gary Chapman, ont alimenté ma réflexion. J'ai ainsi pu identifier diverses manières de communiquer, autres qu'avec des mots.

Le non verbal

Les expressions faciales



Les expressions faciales sont de très bons moyens pour communiquer des émotions et des sentiments. Je m'en suis rendue compte lorsque j'étais au collège. Certains de mes professeurs souhaitaient mettre en place des séances de médiation entre collégiens et donc sélectionner certains d'entre nous pour les former au rôle de médiateur, afin de mettre en pratique ce qu'ils avaient appris lors de ces séances. On m'avait dit que je serais bien dans ce rôle. Après réflexion, je me suis dit que cela pourrait toujours être un plus pour moi. J'ai donc participé à la formation. Lors d'une réunion regroupant les collégiens en formation et les enseignants formateurs, nous débattions d'un sujet. Je me souviens que, comme toujours, j'étais en position d'écoute et d'analyse vis-à-vis des orateurs. Cependant, au fond de moi, je n'étais pas d'accord avec la majorité d'entre eux. Jusqu'au moment où mon enseignante de SVT est intervenue dans la conversation en disant : "Je suis d'accord avec Sabine". J'étais surprise. Je n'avais pas prononcé un seul mot.



Comment pouvait-elle être d'accord avec moi par rapport au sujet abordé ? C'est à ce moment précis que j'ai compris... Mes expressions faciales avaient exprimé ce que je pensais et ressentais au plus profond de moi, sans que je ne m'en rende vraiment compte. Nous avons pu voir à travers mon exemple personnel que les expressions faciales ont une grande importance, car même si je n'étais pas active verbalement dans le débat, je l'étais tout de même dans le non verbal et en particulier à travers les expressions de mon visage. Celles-ci peuvent exprimer toute émotion : joie, colère, tristesse, étonnement, dégoût. Il faut juste apprendre à analyser celle-ci comme a pu le faire mon ancienne enseignante de SVT par rapport à moi.



Dans les expressions faciales, nous pouvons aussi axer sur deux points, le sourire et le regard, qui peuvent être une grande richesse d'information. À travers un sourire, on peut exprimer des émotions, la joie comme la tristesse. Il est plus facile de sourire en présence de personnes que l'on apprécie, que le contraire. Le regard aussi est un moyen d'expression. On peut parfois comprendre en un regard qu'une personne souhaite se confier à nous, ou on peut remarquer aussi le malaise d'une personne, car celle-ci fuit notre regard et regarde constamment ailleurs. On a tendance à dire que le regard est le reflet de l'âme, il peut aussi être le reflet de nos sentiments profonds. Nous entendons souvent que, si une personne nous regarde constamment, c'est peut-être parce qu'elle éprouve des sentiments à notre égard. On peut considérer les regards comme un premier lien avec une personne, qui peut occasionnellement ensuite mener à une conversation, comme le sourire, c'est une sorte d'introduction à un échange verbal.



La posture

La posture, comme le reste, dévoile beaucoup de choses sur notre interlocuteur, même si nous pouvons comme le reste l'interpréter à notre manière, il y en a certaines que nous retrouvons fréquemment. Une personne qui a les bras croisés au niveau de la poitrine nous indique qu'elle se ferme au dialogue. La manière dont on s'assoit, dont on se tient. Cela va soit nous impacter consciemment ou inconsciemment notre interlocuteur. On ne se rend pas toujours compte que notre posture peut parler pour nous. Je ne sais pas exactement quand j'ai compris que la posture était importante. Par exemple : ma mère me réprimandait souvent à table, car je ne me tenais pas droite. Maintenant, inconsciemment, je me tiens à table, et je comprends pourquoi ma mère me faisait cette remarque. Être affalée peut donner une mauvaise image de moi-même, surtout en présence d'invités, alors que me tenir droit renvoie une bonne image de moi et montre aussi que mes parents m'ont élevée correctement. Même enfant, cela nous donne une certaine contenance, ainsi les adultes pouvaient parfois nous prendre un peu plus en considération dans leurs conversations.



Les gestes sont également un moyen d'expression qui, de temps en temps, complètent les mots. Par exemple, lorsque l'on se retrouve dans un pays étranger et que la barrière de la langue pose problème, des gestes suffisent à faire comprendre à son interlocuteur ce que l'on souhaite, car certains sont universels. C'est un véritable langage à part entière.

Dans les gestes, on peut prendre en compte les gestes affectifs, tels qu'embrasser quelqu'un, les câlins, ou prendre la main. Ce sont des gestes qui expriment à l'autre une certaine affection. Dans mon entourage, je connais des personnes qui n'aiment pas cette manière d'expression, car elles n'y sont pas habituées, alors que pour d'autres, il s'agit là d'un besoin. Puis, il y a d'autres gestes qui peuvent exprimer un certain malaise comme se triturer les doigts, qui sont des signes de stress ou d'anxiété.



Mais les gestes peuvent très bien suffire à eux-mêmes pour communiquer, comme le prouve la langue des signes, qui permet à des personnes malentendantes ou sourdes de pouvoir se comprendre. Cela me rappelle un événement que j'ai vécu il y a quelques années. J'avais participé en tant que bénévole à la journée porte ouverte de l'IUT de Lens; j'étais alors étudiante en commerce. Je me souviens être à l'entrée pour accueillir les futurs étudiants et leurs parents et les orienter vers le département qu'ils souhaitaient (commerce, informatique, métier du multimédia et de l'internet...), lorsqu'une mère et sa fille se sont approchées. Je les ai abordées, mais elles m'ont fait signe, par le biais de gestes qu'elles ne m'entendaient pas. J'ai vite compris qu'il fallait que je trouve un autre moyen de communiquer avec elles, autre que la parole. Je ne savais pas signer, c'est à ce moment que j'ai pensé à une autre façon de communiquer.



Les messages écrits

Je viens de finir de ranger mon
J'allais pour la relire et
écrire la réponse maintenant ?
L'envoyer un message après pour
aller voir ensemble (si tout se

la formule "chère". Même si
au moins elle dit clairement qu'on
plus si on ajoute "mon" et "très"
c'est la première lettre que tu
est un peu me spécialité. Peut être
simple, de dire ce qu'on ressent
à quelques fois que je veux être
je me met à pleurer, que ce soit
fait que je travaille sur ce point
parce que ça va pas le faire si je
ans!! (25)
année... Je n'ai jamais été très à l'aise
"ame", parce que je trouve
Je préfère de loin "chère"
à toi et moi

Ma très chère Sabine

à chaque nouvelle lettre que j'ai
Grenoble, mais votre chambre en semi-doux que je suis
plus milieu de ma chambre mais faisant compagnie
en train de ranger tout ce que je pense passer
pour moi, en particulier tout ce que je pense passer
souffler un peu mais parfois on a besoin de vivre avec
comme on le prévoit. Parfois on a besoin de vivre avec
quelqu'un pour connaître cette personne, et parfois
cette personne n'est pas elle que l'on pensait au
final je pense que ce n'est ni une bonne chose ni
une mauvaise chose, c'est juste comme ça que se le

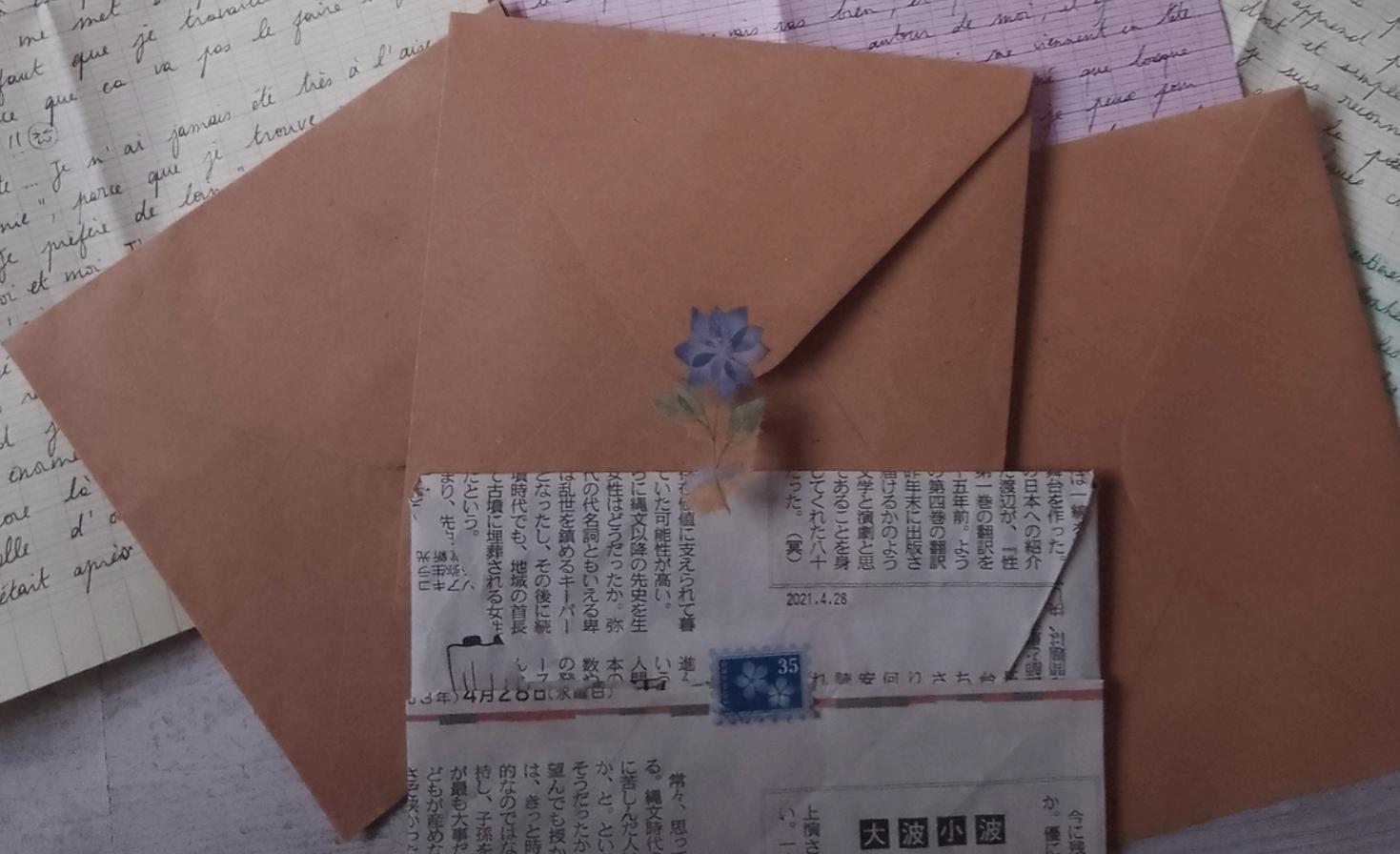
vie.
Dans tous mes moments de tristesse, je pensais au
voyage en Espagne qui était censé avoir lieu fin août.
Et ce petit rêve n'a pas pu se réaliser. Ce qui
m'a appris une nouvelle chose: ne pas attendre dans
le souffrance pour un potentiel bonheur dans le
futur prendre tout ce qu'il y a prendre maintenant.
Je l'ai toujours eu, mais c'est parfois compliqué et
fatigant de chercher le bonheur par soi-même. C'est
pourquoi il est important de s'arrêter parfois. Prendre
le temps de respirer et de regarder le monde autour

vers nos bien, et que ce n'est pas
autour de moi, il y a
me viennent en tête
que lorsque
je pense par

26/07/2021

Ma très

anniversaire. Comme la tradition
anniversaire. La coupe est
pas bête, tu le sais tout, cette lettre n'est
je le donne ton cadeau. Plus d'un
broussa en bonne lettre. Plus d'un
casse de la barre. Plus d'un
suis pas si sûr que, et un
mon d'être un bon me
telle allait explication. Enfin, je
me rendra et j'ai hâte d'être
deur comme et d'aller
quel point pour moi.
changer sa vie est fait d
dit que le chemin qu'on
est toujours parti d
dont on apprend plus d
je suis simple est
de plus récemment
de plus dans
deux choses que
subitement se
les choses que
seules



2021.4.28
35
3年4月28日

大波小波

今に読む最古の漢書は
か。優に二千年以上の歴史
品が現代でも
續繁に演じて
キリン、麒麟
えるものはあ
い、ただし漢
のは戯曲だけ
高下駄を履き
な仮面をかぶ
時のままの演
上演されてい
い。一方、上級のもの

L'écrit est un très bonne façon de communiquer, ce que l'on ressent, ce que l'on pense. C'est donc à travers ce moyen que j'ai pu communiquer avec la mère et la fille pour leur demander quel département elles souhaitaient visiter afin de leur fournir les informations dont elles avaient besoin pour leur visite. Cette méthode fut notre moyen d'échange et de communication. Les messages écrits laissent des traces, ce sont des témoins de notre temps et de notre évolution. En effet, depuis quelques années, avec ma meilleure amie ou comme je devrais l'appeler ma sœur de cœur, nous nous écrivons des lettres, c'est une sorte de rituel que nous avons instauré, on en écrit une quand nous pensons que l'on en a besoin ou de l'autre en a besoin. Ma sœur de cœur m'a toujours écrit des mots depuis que nous sommes enfants, mais ces échanges de lettres ont commencé concrètement il y a quatre ans, lorsque je lui ai écrit ma première lettre. C'est notre manière de dire à l'autre que je serai toujours là pour toi, de la réconforter, de partager des principes ou conseils, que nous avons pu tirer de nos expériences mutuelles.

Ces lettres sont importantes à mes yeux, surtout celles que je reçois avant de déménager dans une nouvelle ville dans le cadre de mes études. En effet, ma sœur de cœur me rappelle d'où je viens, l'évolution que j'ai eu depuis l'enfance et c'est pareil pour elle. Ces lettres, il m'arrive de les relire lorsque j'en ressens le besoin. À chaque fois, c'est un moment d'échange et d'introspection. Lorsque je relis ses lettres, je trouve des conseils, mais aussi des encouragements, en somme, des mots qui réchauffent mon cœur.

L'écriture est véritablement un moyen de communication puissant, comme j'ai pu en faire référence plutôt à travers les lettres échangées avec ma meilleure amie, mais aussi à travers des affiches publicitaires, qui à force de les voir, vont marquer le récepteur du message. Les slogans définissent une marque, tout comme les symboles ou les logos. L'écriture permet aussi, comme nous pouvons le remarquer depuis des milliers d'années, de communiquer des informations à travers des articles de presse, des magazines ou des livres. Puis les écrits restent dans le temps, les mots écrits sur les pages sont indélébiles, comparés aux mots prononcés oralement, dont certains peuvent rester gravés dans notre mémoire, mais qui s'effacent avec le temps.

Les moments



Les moments passés avec les personnes que l'on aime sont importants. Dans le livre de Gary Chapman, l'auteur appelle cela "les moments de qualité". C'est encore une fois une autre façon de montrer à ces personnes ce que l'on ressent. Pas besoin de se parler, le simple fait d'être là, à côté de l'être en question, permet de faire comprendre à quel point il compte pour nous. Lorsque je m'imagine ces moments partagés avec des personnes que j'aime, je pense immédiatement à mon grand-père. Les journées se ressemblent toutes quand je suis chez lui, mais parfois ça fait du bien. Tous les matins, nous nous retrouvons tous les deux, seuls. Lui fait ses sudokus de son côté ou bien lit son journal dans son fauteuil et moi, je suis avec mon livre à la main, allongée dans le canapé. Nous ne parlons pas, nous sommes chacun dans notre activité et pourtant je sais que je partage un moment précieux avec lui. Dans les moments partagés avec les personnes que l'on apprécie, nous pouvons discuter, mais il peut y avoir des silences, qui sont agréables et non gênants, car nous nous sentons à l'aise avec ces personnes.

Depuis que je suis jeune, je vais régulièrement au cinéma avec ma famille. En grandissant, c'est aussi devenue une activité que j'aime partager avec mes amis. Ce sont des moments importants, puisque ces personnes m'accordent de leur temps pour passer un moment ensemble. Cela paraît simple, mais c'est beaucoup. Le film nous réunit. J'ai à cœur de me remémorer certains de ces moments que j'ai passés avec ma mère, pour vivre cette expérience cinématographique. Nous étions l'une à côté de l'autre, à partager des émotions dans la salle obscure, sans se parler. Je partage ces moments-là avec mon père également. Ces instants sont pour moi précieux, car, égoïstement, c'est du temps que mes parents m'accordent à moi seule, sans mes sœurs. Ce sont des moments de partage qui me tiennent à cœur.

Il peut également arriver que des moments partagés avec certaines personnes mettent mal à l'aise et qu'au lieu de passer un moment agréable, nous sommes surtout gênés dans la situation. Cela m'est déjà arrivé et en y repensant lorsque j'ai passé des moments où je me sentais mal à l'aise avec une personne, c'était principalement, car je ne connaissais pas assez cette dernière et donc que je n'avais pas créé de lien particulier avec elle.

Les services rendus

Rendre des services à nos proches ou des personnes que l'on affectionne et une manière aussi de communiquer. Il peut nous arriver parfois de rendre des services à des inconnus, et un simple merci de gratitude nous rend fier d'avoir accompli cette action ; comme par exemple le simple fait d'indiquer son chemin à une personne et parfois l'accompagner. Je sais que lorsque j'ai pu aider une personne, cela me rend heureuse et cette action peut éclairer ma journée. Le meilleur exemple pour moi est mon père, il adore rendre service à tout le monde : ses frères, sa sœur, ses neveux, ses nièces, sa tante, ses collègues, des inconnues, mes sœurs et moi, c'est peut-être sa façon de montrer qu'il existe, ce sont peut-être aussi des actions qui le rendent heureux. Je sais que dès que j'ai une demande, je peux la formuler aussi bien à voix haute lorsque je suis à Paris, que par écrit et mon père fera son possible pour réaliser la tâche que l'on lui a confiée.

C'est probablement une chose que j'ai hérité de lui, par exemple lorsque je suis chez lui, j'essaie d'aider aux tâches ménagères, car je sais qu'il travaille énormément et que si je fais la vaisselle, que j'étends le linge, c'est du travail en moins sur ses épaules et il pourra en profiter pour se reposer un peu plus. Il y a un service que j'aime particulièrement rendre, c'est un service que je rends à mon grand-père. Depuis un accident qu'il a eu il y a quelques années, il ne peut plus s'occuper de son jardin et mon oncle qui vit avec lui n'a pas la main verte, ce qui fait que le jardin est laissé à l'abandon. Le jardinage ne m'a jamais intéressée et pourtant depuis un ou deux ans, je m'occupe de l'entretien des rosiers, je n'y connais pas grand-chose, mais je sais à quel point ce service fait plaisir à mon grand-père, car ses rosiers comptent beaucoup pour lui, ce sont ses fleurs préférées et je me doute que les voir à l'abandon peut le peiner. Il m'avait fait cette requête une fois, depuis, c'est moi qui ai pris l'initiative de m'en occuper à chaque fois que je séjourne chez lui. C'est devenu une de mes activités préférées qui me rend heureuse et qui rend par la même occasion mon grand-père heureux.

Les cadeaux

Les cadeaux sont aussi une autre manière d'exprimer des sentiments. Je sais que j'aime faire des cadeaux aux personnes que j'aime ou que j'apprécie, pour leur montrer que je tiens à eux et pour leur faire plaisir. Il m'arrive aussi de faire des cadeaux à certaines personnes pour éviter les conflits, mais le plus souvent, c'est pour la première raison. Mon père, par exemple, nous communique mes sœurs et moi principalement par ce biais et en particulier à travers la nourriture. Depuis quelques années, je ne vis plus avec ma famille. J'ai dû quitter le foyer familial dans le cadre de mes études, mais je sais qu'à chaque fois que je rentre chez mon père, je retrouve sur mon lit plein de sachets de bonbons, des boîtes de chocolat, qu'il a gardés pour moi.

Le plus flagrant, c'est lorsque mon père achète ces galettes de riz soufflé nappées de chocolat noir. Je suis la seule à en manger dans ma famille, il sait que j'aime ça sans que je lui ai clairement dit. C'est un peu mon péché mignon. C'est un rituel, lorsqu'il va faire des courses, j'y ai toujours droit, parce qu'il sait que c'est quelque chose qui me fait plaisir. C'est sa façon de me dire qu'il m'aime et qu'il a pensé à moi... ça me rappelle aussi une amie qui m'avait confié que, lorsque dans sa famille on prépare des fruits en les coupant, et en les offrant à une autre personne, c'est une façon d'exprimer son amour pour celle-ci. Nous n'avons pas besoin d'offrir quelque chose de coûteux, pour exprimer son amour à l'autre, ou se faire pardonner. Le plus important est l'intention, le geste que l'on fait envers l'autre.

Les contacts physiques



J'aurais pu aborder le sujet du contact physique avec les gestes, car ils sont liés l'un à l'autre. Mais j'ai tout de même souhaité faire la distinction. Pour moi les gestes sont une action brève. Les câlins, par exemple sont un contact physique que la plupart du temps, nous accordons à des personnes avec qui nous avons créé des liens, que ce soit des amis ou des membres de la famille. Nous pouvons aussi bien faire un câlin à une personne pour lui exprimer notre amour ou pour la réconforter. Personnellement, la personne que je prends le plus dans mes bras et ma meilleure amie, dès que nous nous revoyons, c'est la première chose que nous faisons, c'est notre façon de dire à l'autre: " je suis contente de te revoir, tu m'as manquée". Je me souviens aussi que j'adorais faire des câlins à ma mère lorsqu'elle était allongée sur le canapé et nous pouvions passer un temps indéfini comme ça, à se prendre dans les bras de l'une et de l'autre.

Ensuite, prendre la main de quelqu'un. Nous avons plus l'habitude de voir des personnes en couple avoir ce contact physique. Il peut aussi arriver que l'on prenne la main à une personne dont nous sommes proches. Je n'aime pas particulièrement ce contact physique, mais j'ai fait une exception pour une personne, la plus jeune de mes sœurs, qui adore le contact physique. Nous nous sommes souvent tenues la main lorsque nous avons prévu une sortie ensemble. Tenir la main d'une personne est pour moi, une des formes pour exprimer son amour à l'autre, mais aussi, de réconforter une personne, comme en lui caressant le dos.

Puis, nous avons les baisers, beaucoup aiment à dire que lorsqu'une personne embrasse à un endroit précis du visage une autre personne, cela peut témoigner de l'amour qu'on porte à la personne, notre affection, que l'on souhaite la protéger, et bien d'autres émotions. Les baisers sont une autre manière d'exprimer une certaine intimité vers la personne, mais aussi cela peut être un moyen de réconforter l'autre ou de lui signifier une certaine confiance.

À travers ces quelques exemples de contacts physiques, nous pouvons nous rendre compte à quel point ils peuvent être importants dans la communication de sentiments envers l'autre. Le contact physique est un autre langage qu'il faut savoir identifier, surtout auprès de personnes qui y sont favorables, comme c'est le cas pour la plus jeune de mes sœurs. A travers celui-ci, nous pouvons très bien dévoiler à l'autre nos intentions envers lui.

Le silence comme soulignement de sentiment

Le silence peut remplacer les mots; nous exprimons parfois plus à travers lui que si nous utilisons la parole. Le silence n'est pas l'absence de quelque chose; c'est au contraire un moyen de souligner certaines émotions et sentiments. Parfois, lorsque nous sommes dans la même pièce qu'une personne et qu'il n'y a pas un bruit, on peut se sentir bien, car nous sommes avec des personnes que nous apprécions, mais parfois, on peut ressentir des tensions ou de la gêne, puisque nous sommes en conflit avec cette personne ou que nous ne sommes pas assez proches de celle-ci pour nous sentir à l'aise en sa présence. Je pense qu'il ne faut pas voir les moments de silence comme des retenues, mais comme un moyen d'évacuer certaines émotions, comme la tristesse en pleurant, la colère en frappant dans son coussin, la joie en sautant partout. Dans ces exemples, nous n'avons pas besoin d'émettre des sons, nous le pouvons, mais nous ne sommes pas obligés. Puis comme le souligne si bien ma meilleure amie : "Des fois tout se dit quand nous n'entendons rien".

Du silence à la parole



Nous avons pu voir qu'il y avait différents moyens de communiquer, autre qu'à vive voix, mais nous ne pouvons dissocier le silence de la parole, c'est comme un peu le yin et le yang, le silence peut parfois pousser à la parole, mais la parole a parfois besoin de ces moments de silence. En effet, dans la parole, on retrouve le silence qui se manifeste dans les temps d'attente et c'est là, comme me l'a écrit ma meilleure amie, "ce qui rend le dialogue vraiment réel". Ce silence trouve sa place entre les mots, dans les hésitations, les secrets et les mensonges.

Le silence peut-être aussi vu comme quelque chose de destructeur, car si chaque personne reste silencieuse, on ne peut résoudre des conflits ou des quiproquos qui risquent de nuire à une relation amoureuse, amicale, familiale ou autre. On ne peut saisir certaines opportunités en restant silencieux. Puisque celui-ci nous conforte dans notre petit monde, qui nous empêche parfois d'avancer et de sortir de notre zone de confort pour tenter de nouvelles aventures. Mais le silence peut aussi rassembler à sa manière les personnes, comme regarder un film en famille, écouter un album avec des amis, faire des activités manuelles, cela n'empêche pas le dialogue, mais parfois rester silencieux pour profiter du moment et tout simplement agréable.

Comme on le sait, le silence peut valoir parfois mille mots, car dans certaines situations, nous savons que les mots ne suffisent pas et qu'il vaut mieux se taire que de déblatérer pour combler l'espace qui peut sembler vide, alors que c'est le contraire. Mais sortir du silence et prendre la parole peut être libérateur.

C'est ce que j'ai pu observer lors de la demi-journée passée dans la formation proposée par l'association Eloquentia, qui prépare une trentaine de jeunes au concours d'éloquence que l'association organise. Durant cette après-midi d'observation, j'ai pu assister à l'atelier rhétorique classique où chaque formé devait apporter un objet qui était important pour lui, que ce soit de manière positive ou négative. J'ai bien vu que cet exercice a été difficile pour plusieurs formés, surtout lorsque l'objet était en lien avec un événement douloureux. Parler de l'événement, mettre des mots sur ce qu'il ressentait était difficile, mais peut-être que cela les a soulagés d'un poids. La parole peut servir à se libérer de certains souvenirs douloureux en mettant des mots dessus. Puis j'ai pu observer l'atelier Expression scénique, où certains des formés ont pu déclamer un poème qu'il avait choisi ou qu'il avait eux-mêmes composé. C'est peut-être l'atelier où nous pouvons le plus nous rendre compte que la pose, les gestes sont importants et qu'ils accompagnent le discours. Placer des silences dans son discours est important et donne davantage de poids à ce dernier.

Durant cette demi-journée, j'ai fait la connaissance de Léa et Clara, qui ont accepté que nous nous revoyons pour que je puisse leur poser quelques questions pour mon dossier. A travers ces deux interviews dans lesquelles je leur pose des questions sur la formation qu'elles suivent, leur ressenti sur les ateliers, leur évolution durant la formation. J'ai pu également aborder la question du silence, de leur définition et de leur perception de celui-ci.

Lorsque je les ai interviewées, je leur ai demandé leur définition de l'éloquence. Léa m'a répondu que pour elle, l'éloquence était liée à tout ce qui entourait la parole : que ce soit la posture, la façon de s'exprimer. Pour Clara l'éloquence est un élément qui fait partie quotidiennement de notre vie, sans pour autant que nous nous en rendions compte.

Elle m'on aussi donné leur définition du silence. Pour Léa le silence, c'est lorsqu'il n'y a pas de prononciation de son ou de mot, mais cela ne signifie pas qu'il n'y a pas de communication, car pour reprendre son exemple : "à travers un regard, on peut exprimer un million de choses". Léa est d'accord sur le fait que l'éloquence et le silence sont liés, puisqu' à travers l'atelier d'expression scénique, on lui a fait comprendre que les silences étaient tout aussi importants que ce qu'elle évoque dans son discours. Elle a aussi pratiqué quelques exercices en rapport avec le silence durant la formation. Le non verbal s'exprime en effet à travers la posture et les gestes principalement, pour pouvoir incarner son discours. Pour Clara, le silence est un moyen de communication non-verbal et donc le silence est une communication à elle seule. Selon elle, l'éloquence et le silence sont liés, puisque qu'avec le silence nous pouvons créer énormément de choses, comme : l'attente, la réflexion, la respiration. A travers la formation, elle s'est rendue compte de cette liaison lorsqu'on leur demande de réécrire leur discours en insistant sur la ponctuation et les moments où on place le silence.

Clara m'a confié que la formation Eloquentia était pour elle une façon de se confronter à un jury et d'avoir un retour sur sa manière de s'exprimer à l'oral et de pouvoir mettre des mots sur un texte. C'est pour elle, une manière de relever une sorte de défi, une façon de sortir de sa zone de confort pour évoluer, mais aussi de rencontrer d'autres personnes. Par la suite, Clara m'a avoué qu'à travers la formation, elle souhaitait s'améliorer en construction de discours, son style narratif, car nous parlons tous les jours et que pour elle c'est important de savoir bien manier les mots.

Léa, quant à elle, avait des objectifs personnels en lien avec la formation. En effet, étant malentendante de naissance, Léa a dû se confronter au regard des autres et par rapport à son handicap, elle a longtemps manqué de confiance en elle. Eloquentia est donc un moyen pour elle de vaincre sa timidité et d'aller de l'avant. Elle souhaitait se prouver se prouver à elle-même que malgré son zozotement dû à son problème d'audition, elle n'a pas à en avoir honte et qu'elle est dans une démarche pour assumer pleinement sa différence. Elle m'a aussi confiée que c'était une manière pour elle aussi de comprendre l'autre, de comprendre la ou les personnes en face d'elle.

La formation Eloquentia est appréhendée par toutes les deux comme une sorte de thérapie, une belle expérience qui leur a permis de travailler sur elles-même et d'évoluer en tant que personne.

