



Par **Esther Matte**
Consultante et formatrice

Le silence : outil de travail et de conversation



POUR MIEUX LA CONNAÎTRE
Esther Matte accompagne des équipes, grandes et petites, dans leurs démarches de formation et de changement en vue d'améliorer le climat, l'efficacité, la communication. Ses approches engagées et responsabilisent en faisant émerger des conversations et une collaboration authentiques. Elle s'intéresse à l'intelligence collective, au leadership ancré dans une vision du monde où tout est interconnecté et interdépendant, où c'est la synergie qui crée et non la force d'un élément particulier.

Information :
www.estermatte.com

Avez-vous remarqué comme nous sommes généralement mal à l'aise avec le silence? Que ce soit dans une conversation personnelle ou professionnelle, en réunion ou en formation, la tendance est de se dépêcher de le combler.

On met de la musique pour créer de l'ambiance, on allume la radio ou le téléviseur pour ne pas se sentir seul. Et pourtant, le silence nous donne l'espace dont nous avons besoin pour réfléchir et intégrer.

Se taire pour ne pas taire

Il n'est pas rare de voir des gens diriger une réunion sans véritablement laisser le temps aux participants de s'exprimer. Parfois, parce que l'ordre du jour est tout simplement trop chargé, ou encore on a peur de la controverse que pourrait soulever un sujet difficile. Peut-être qu'on ne maîtrise pas suffisamment le sujet pour faire face à une discussion corsée; peut-être y a-t-il une certaine insécurité face à l'éventualité de ne pas avoir réponse à tout. Pourquoi donc ce sentiment? Le fait de ne pas avoir réponse à tout est merveilleux! C'est précisément ça qui facilite la collaboration et des relations de travail enrichissantes.

Garder le silence en réunion est très utile pour faire émerger ce qui a besoin d'émerger au sein du groupe; pour générer de véritables conversations, une exploration, plutôt qu'une simple transmis-

sion d'informations ou une cascade d'affirmations. Il suffit de se taire pendant plusieurs secondes pour que quelqu'un prenne la parole. Bien souvent, c'est à ce moment qu'on pourra recevoir un commentaire, une idée, une question qui viendra enrichir la discussion. Des mots qui viennent du cœur, qui émergent d'une passion pour le sujet.

Laisser le silence s'installer permet de changer la dynamique des réunions ennuyeuses. Des gens effacés qui, habituellement, ne parlent pas parce qu'ils n'en trouvent pas l'occasion vont soudainement se manifester. Leurs idées pourraient vous surprendre et vous lancer dans une direction aussi différente que créatrice d'énergie! Préparez-vous donc à les accueillir avec curiosité. C'est là le secret pour éviter tout dérapage vers un débat plutôt qu'une conversation.

Silence, on intègre!

Dans un contexte de formation, les moments de silence constituent bien souvent des moments d'intégration. C'est là que le formateur voit les yeux des gens regarder intensément quelqu'un ou tout simplement le vide. Les neurones s'ac-

tivent, de nouvelles connexions se font pour établir des liens entre l'expérience et la théorie, et soudainement... « Ah oui! Je comprends. » Voilà le signe que la théorie est parfaitement intégrée.

Dans une conversation difficile entre deux personnes, les moments de silence permettent aussi l'intégration. À condition toutefois que les interlocuteurs aient adopté une posture de curiosité et non de jugement; qu'ils aient la volonté de maintenir et même d'approfondir ou de solidifier leur relation. Prenons, par exemple, le cas d'une personne qui souhaite donner une rétroaction qu'elle sait difficile à entendre. Bien sûr, cette personne veillera à adopter un ton de voix plus doux, à manifester sa compassion par son regard ou ses gestes, tout en respectant son besoin de voir un changement de comportement chez l'autre.

Garder le silence en réunion est très utile pour faire émerger ce qui a besoin d'émerger au sein du groupe.

Au lieu de se dépêcher de répondre à ce que l'autre dit, pourquoi ne pas s'arrêter et écouter ce que notre corps, nos émotions ou notre intuition nous disent dans ce moment de silence. Les bons mots se présenteront plus facilement avec le silence plutôt qu'en glissant dans l'engrenage sans fin d'explications et de justifications.

Quelques minutes par jour

Se retirer quelques minutes par jour dans le silence, pour se connecter à soi, aux autres, à ce qui nous entoure... quelle belle idée pour rester zen!

Nul doute, c'est une pratique à apprivoiser, car nous vivons aujourd'hui dans beaucoup de bruit. Les moteurs de toutes sortes, les appareils, la circulation

automobile, la radio, la télévision, etc. Certes, la musique adoucit les mœurs et est souvent source d'inspiration dans différents contextes : mettre de l'ambiance dans une salle d'attente, relaxer le soir en rentrant chez soi, bien démarquer la journée, créer, se donner de l'entraînement, etc. Néanmoins, se faire cadeau de quelques minutes de silence en conduisant, au réveil ou avant d'aller dormir, ou encore au beau milieu d'une journée chargée qui défile à toute vitesse, « ça n'a pas de prix » comme le dit la publicité.

Le silence peut être intimidant quand on n'en a pas l'habitude. Le son de notre respiration risque même de devenir agaçant! Après un certain temps, le silence et la respiration apportent un calme et cristallisent un temps d'arrêt pour soi. Un moment où l'on peut véritablement être présent dans l'instant, présent à soi et au monde dans lequel on prend place.

Observer : qu'est-ce qui se passe en moi, en ce moment? **Contempler** : quelles beautés m'entourent? **Ressentir** : qu'est-ce que j'ai aimé de ma journée aujourd'hui? Qu'est-ce que je n'ai pas aimé? **Questionner** : qu'est-ce que j'aurais pu faire autrement pour de meilleurs résultats?

Le silence, mon ami

Quel que soit le contexte, et dans la mesure où il a pour but de révéler et non de cacher, le silence est toujours un ami. Ne dit-on pas que « la nuit porte conseil »? Je parie qu'il vous arrive régulièrement de trouver la solution ou d'avoir une idée de génie au matin, au réveil ou sous la douche. La nuit, le silence complet s'installe en nous. Il n'y a plus de désir de tout contrôler ni de performer. C'est peut-être cet abandon total qui permet de faire émerger ce qui est là, dans notre inconscient.

Il en va de même dans les conversations, au travail et ailleurs. Le silence fournit l'occasion de prendre un certain recul, de voir ou de sentir la forêt que cache l'arbre; d'écouter dans l'instant à la fois le monde qui nous entoure et nous-mêmes. Bref, il nous aide à danser avec la vie! 🍀

LE SUREAU

Ce fruit gorgé d'antioxydants

Bien que cette plante médicinale ait été utilisée pendant des siècles par nos ancêtres, ce n'est que depuis quelques années, avec l'engouement pour les produits du terroir, que l'on redécouvre cet arbuste aux multiples vertus thérapeutiques. Le sureau est un arbuste qui produit de magnifiques fleurs blanches tout le mois de juillet et des fruits juteux au goût rappelant celui de la mûre en septembre. Depuis quelques années, des études révèlent les bienfaits que procurent les baies de sureau à notre santé: antiviral, anti-inflammatoire, antihistaminique, expectorant (particulièrement au niveau des voies respiratoires). Il est une solution naturelle pour soulager les rhumes, gripes, toux, sinusites, allergies, rhumatismes et même constipation grâce à son taux élevé en fibres.



Le plus remarquable de ce petit fruit, c'est qu'il contient une quantité importante de polyphénols. Ces puissants composés antioxydants naturels suscitent de plus en plus d'intérêt pour la prévention et le traitement du cancer, des maladies inflammatoires, cardiovasculaires et neurodégénératives en plus de stimuler le système immunitaire.



Le sureau est aussi très riche en nutriments : vitamines A, B₆, C, bêta-carotène mais aussi en potassium, calcium, phosphore et autres oligo-éléments et acides aminés. (Voir données sur notre site Internet)

Cultivez la santé dans votre cour!

Commandez votre boîte

Plantez / Goûtez

Pour seulement **49,95 \$**

Plants avec certification biologique

PLANTEZ : Obtenez 4 plants de sureau biologique de cultivars riches en anthocyanes (Kent - Scottia). Plants de qualité garantie. Engrais biologique de départ inclus. Commencez à déguster vos fruits après seulement 2 ans.

GOÛTEZ dès maintenant aux saveurs du sureau. Fleurs de sureau séchées pour tisane et gelée de sureau succulente faite à partir de fruits biologiques.

Le tout livré à votre domicile!

Simple à commander. Consultez notre site www.versantdusureau.com



Producteur et pépinière de cultivars de sureau biologique
Situé en Chaudière-Appalaches

VIVRE, c'est...

Apprivoiser le silence et s'en faire un allié

C'est au cœur du vide que peuvent prendre naissance de nouvelles idées. Il faut savoir faire silence pour leur permettre d'émerger.