

Fiche à paraître

Le syndrome de Stockholm (LRI n° 178)

Troubles psychiques

Le silence dans la relation de soins

Le silence peut apparaître comme un vide, un néant, et faire peur. Cependant, le silence peut aussi avoir une fonction de respiration et procurer un apaisement. Dans une relation de soins, le professionnel de santé apprend à respecter et accueillir ce qui est exprimé dans un silence bénéfique. Il sait aussi repérer le moment où, en douceur, il est judicieux d'aider le patient à en sortir.

Selon la théorie de la communication "non-verbale" et "paraverbale" et lors d'un discours ou d'une présentation, l'impact du contenu verbal ne compterait que pour 7 %, le ton de la voix pour 35 %, le reste (58 %) étant transmis par les signes, les gestes et les expressions du visage. En d'autres termes, le non verbal l'emporte, et de loin, dans la communication entre des personnes, ou entre une (des) personne(s) et un groupe.

Dans ce registre, le silence tient une place prépondérante. Il exprime, contrairement à ce qui semble être du vide, bien plus qu'il n'y paraît. Ne dit-on pas selon l'adage populaire que « *si la parole est d'argent, le silence est d'or* ».

Ainsi, nous avons hâte que l'autre finisse sa phrase pour placer la nôtre, que l'autre achève d'exprimer son point de vue pour que, trop pressé de faire valoir le nôtre, nous enchaînions à peine a-t-il terminé.

Cependant, le silence n'est pas fait de silence. C'est une notion complexe, bavarde, et sa place est aussi engageante qu'angoissante. S'il ne s'oppose pas au langage, il se conjugue avec lui. Dès lors, parole et silence ne font qu'un. Chacun s'inscrit au revers de l'autre.

Le silence est langage intérieur

Véritable langage intérieur, aux multiples significations, le silence incarne ce qui n'est pas

représentable mais aussi ce qui ne peut être articulé. Support de toute spiritualité, le silence donne à l'ego la perspective nécessaire pour que s'installe une vision claire, élargie ainsi qu'une lecture en profondeur.

Il permet dès lors de se détendre, de se ressourcer, voire de divaguer librement en vidant son esprit de pensées obsédantes et parasites pour lui permettre de se calmer et d'atteindre un état de paix intérieure. Il est comme auto-télique, c'est-à-dire qu'il se suffit à lui-même.

Le silence dans les soins

C'est à Sigmund Freud que l'on doit la découverte de l'utilité du silence dans la relation soignant/soigné. Au cours d'une séance pendant laquelle il se tait, Freud se rend compte en effet que son mutisme – fermeture volontaire



Ce qui se joue dans le silence entre deux personnes compte bien plus que la parole.

Troubles psychiques

à toute intervention ou révélation de sa part – permet à la patiente de s'exprimer librement. Il intègre dès lors cette règle, quelque peu déroutante pour le patient, à l'exercice de sa pratique analytique.

Élément fondamental de toute psychothérapie ou relation soignant/soigné, le silence est volontiers assimilé à l'introspection de soi. Par la quiétude qu'il génère, le patient est en effet face à lui-même. Devant cette frustration de devoir se révéler, s'exposer, sous l'effet du silence, il se sent repoussé dans ses retranchements et se voit livrer, parfois à ses dépens, à faire émerger des affects inconscients.

Cependant si cette frustration induite oblige la personne à réfléchir sur elle-même, à trouver sa propre vérité, voire à se questionner, elle n'est pas sans conséquences sur la posture de celui qui écoute. Il n'y a pas qu'un silence, mais des variétés de silences. Tous ne se ressemblent pas.

Faire silence et écouter

Loin de n'être qu'un temps mort, le silence est lourd de sens et par conséquent implique une vigilance de la part de celui qui y recourt. Il peut dans certains contextes, tout comme les paroles, produire des inférences en se montrant approprié ou inapproprié. Il impose une mise à distance, ainsi qu'une neutralité.

Apprendre à faire silence constitue un véritable apprentissage. Il ne s'agit pas en effet seulement de se taire. Le silence est bien plus que cela. Écouter, c'est devenir témoin de la parole qui se déploie. Celle-ci a besoin d'une certaine qualité de silence pour oser se dire.

Parallèlement à la posture silencieuse, le thérapeute durant l'entretien se doit d'accueillir le patient par une parole accueillante et contenant afin de le placer dans une situation de confiance où il pourra s'exprimer plus aisément.

Dans cette position asymétrique des deux protagonistes, si le patient est confronté au cheminement propre de ses pensées et se trouve mis à nu, le thérapeute/soignant occupe une place de "toute-puissance".

Le silence négatif

Le silence est ressenti comme un terrible ennemi. Nombre de gestes quotidiens montrent à quel point on le redoute. Téléphone, portable, télévision, radio ou tout support susceptible de produire du bruit, de remplir de mots et de sens, par peur du vide... révèlent un besoin de se rassurer. C'est que le silence renvoie chacun à son rapport avec le

néant, l'inconnu, l'indicible, le non-manifesté, voire la solitude et parfois même la mort, cette impensable et inconcevable finitude. Il fait peur.

Il confronte chacun à son "propre moi" et à ses capacités à s'autodiscipliner pour prioriser l'autre. Donner du silence, c'est se concentrer dans l'écoute, s'arrêter près de l'autre, écouter ses non-dits, partager la pudeur, c'est finalement donner de soi...

Témoin d'un souci pour l'autre, le silence permet de se décentrer. La tendance, il est vrai, est que chacun s'oriente davantage vers le discours plutôt que sur l'écoute ou la compréhension de ce qui se dit. Le silence fait peser un doute qui suggère le scepticisme ou l'interrogation.

Il peut être interprété comme de l'indifférence s'il y a une volonté flagrante de ne pas communiquer. Il s'agit alors d'un silence dit négatif.

Échange et engagement

Le silence ne se résume pas au simple emploi que nous avons coutume d'en faire, comme se taire, ne pas faire de bruit, ne produire aucun son. Le silence ce n'est ni le vide ni le néant, mais une forme d'engagement et d'échange. "Intervalle" de réflexion entre l'émetteur et le récepteur, le silence est le prolongement de la parole, voire le langage avant le langage. Il nous relie au présent et nous unit aux autres.

Conclusion

Angoissant, le silence peut devenir un mode d'écoute, un espace accueillant. À lui seul, il est un lien à l'autre, en deçà, au-delà et autour de la parole. Chaque soignant peut dans ses relations au patient donner au silence une dimension positive orientée vers le souci de l'autre. ●

Roland Narfin

psychologue clinicien
[rnarfin@yahoo.fr]

*C'est à Freud que
l'on doit la découverte
de l'utilité du silence
dans la relation
soignant/soigné.*