

J'ai
perdu

ma

voix

2

3

GUNST Emma

*S i l e n c e ,
n . m .*

Terrain fertile des âmes, où le temps s'arrête pour laisser place à l'indicible. Il est le fil invisible qui relie les pensées non dites et les gestes non vus. Comme un tableau vierge, il attend, prêt à capturer les nuances que l'on n'ose révéler, à soi-même ou même aux autres.

Synonymes : éloquent - révéler - suggérer - discret
Antonymes : absence - néant

S O M M A I

1

Le langage de nos corps muets

1. Le silence : un langage corporel et émotionnel
2. Le corps qui parle : quand le silence devient douleur
3. Le silence dans l'art : Le masque, le mime, et le corps en scène

2

Sous le voile de nos secrets

1. Secrets familiaux : secrets enracinés
2. Le déni : doux leurre
3. Le secret oublié : l'oubli pour mieux dissimuler
4. Secrets et mensonges : légère brume, lourde vérité

R E

3

Là où l'environnement s'exprime

1. Les murmures des bois
2. A l'abris du bruit

4

Bruits de fond

1. Les labyrinthes de notre inconscient
2. Face à soi

I n t r o d u c t i o n

« Avoir le choix de parler, présuppose que l'on ait aussi celui de se taire et qu'on s'y renonce car le silence n'est pas nécessairement mutisme. »¹

Le silence sert de compagnon, non pas comme une absence, mais comme un espace où tout peut exister autrement.

¹ GALÉRA Marie, Le sens du silence, [en ligne], consulté le 13 janvier 2025, disponible sur <https://shs.cairn.info/revue-la-chaine-d-union-2017-3-page-80?lang=fr>.

Beaucoup de gens sont sensibles au bruit, qui les agressent et les éloignent de leurs pensées. On peut parler d'une langue discrète mais essentielle.

Le silence et la pudeur émotionnelle ont un lien étroit que je trouve intéressant de souligner, ce fut par ailleurs le point de départ de ce sujet.

« *Sous chaque surface, un monde invisible.* »

Cette phrase crée un lien profond entre l'homme et la nature. En observant les arbres et leurs réseaux souterrains, on découvre une forme de dialogue silencieux qui fait écho avec les non-dits humains.

Pourquoi faire les rapprochements avec les végétaux ?
Il est intéressant de parler des arbres et de leur moyen de communication. Sans un bruit, à travers un réseau souterrain (Wood Wide web) les arbres se transmettent des messages, des ressources, ils s'avertissent de dangers, ils communiquent donc bel et bien !

En parallèle nos silences arrivent également à dessiner des dialogues secrets, des messages inaudibles mais pourtant bien réels eux aussi. Ce qui semble immobile cache une effervescence gigantesque et pourtant muette. Dans mon projet le sujet des arbres et de leur méthode de communication représente un point important. C'est de lui dont je me sers pour représenter, tout en métaphores, mes idées, mes histoires, mes sujets...

Le silence n'est pas un
vide, mais ce qui encadre
la parole, la respiration,
la tension. Il peut être
doux, violent, nécessaire
ou étouffant. Il se tisse
dans les relations, la
mémoire, l'inconscient,
et les secrets, contenant
tout ce qui n'est pas dit
ou pas encore formulé.
Il nous oblige à écouter
autrement,

et donc

à lire entre les

lignes.

Ce que je je trouve intéressant dans
Il est à la fois refuge et

vertige,
légèreté et densité.
Il peut aussi bien être une attente, qu'un repli,

le silence,

c'est son ambiguïté.

une invitation ou même une réflexion.

*Comment le **silence**, à la fois insaisissable et tissu de sens, peut-il devenir un langage
qui révèle autant qu'il dissimule, à l'image des réseaux invisibles de la nature??*

« Il n'y avait pas
vraiment besoin
de parler, deven-
t Pina et c'est ça qui
était et c'est ça qui
était : la commu-
nication passait à
travers le mouve-
ment, à travers le
regard, à travers
une présence et
une absence »

Le silence ne représente pas uniquement l'absence de parole, au contraire il est un espace vivant. Il est synonyme de communication, certes plus subtile, mais qui résonne à travers le corps de chacun. Il peut se cacher dans les silences entre les mots, dans les gestes furtifs, dans ces moments où le non-dit prend toute la place.

2 PANADERO Nazareth, Pina Bausch, la danseuse du silence, Podcast, France Culture, [en ligne], disponible sur <https://www.radiofrance.fr/france-culture/podcasts>.

Ce vide apparent, devient alors une forme de présence mieux comprise par soi et les autres. Il est présent dans les relations humaines, il est comme un pont invisible qui nous permet de mieux se comprendre et se faire comprendre.

un langage

Le silence est une forme d'expression qui échappe parfois à la parole mais qui, en silence, dit tout de nous...



corporel et

émotionnel

C'est un terrain propice à l'expression, celui où nos corps parlent à la place des mots.

Un regard, un mouvement, une respiration suspendue révèlent plus de choses que tout discours prononcé. Dans cet espace où les mots se taisent, le corps devient le langage de l'âme et de ses ressentis. Nos gestes, nos soupirs, nos postures nous trahissent, manifestant ce qui se joue à l'intérieur de nous.

ou presque.

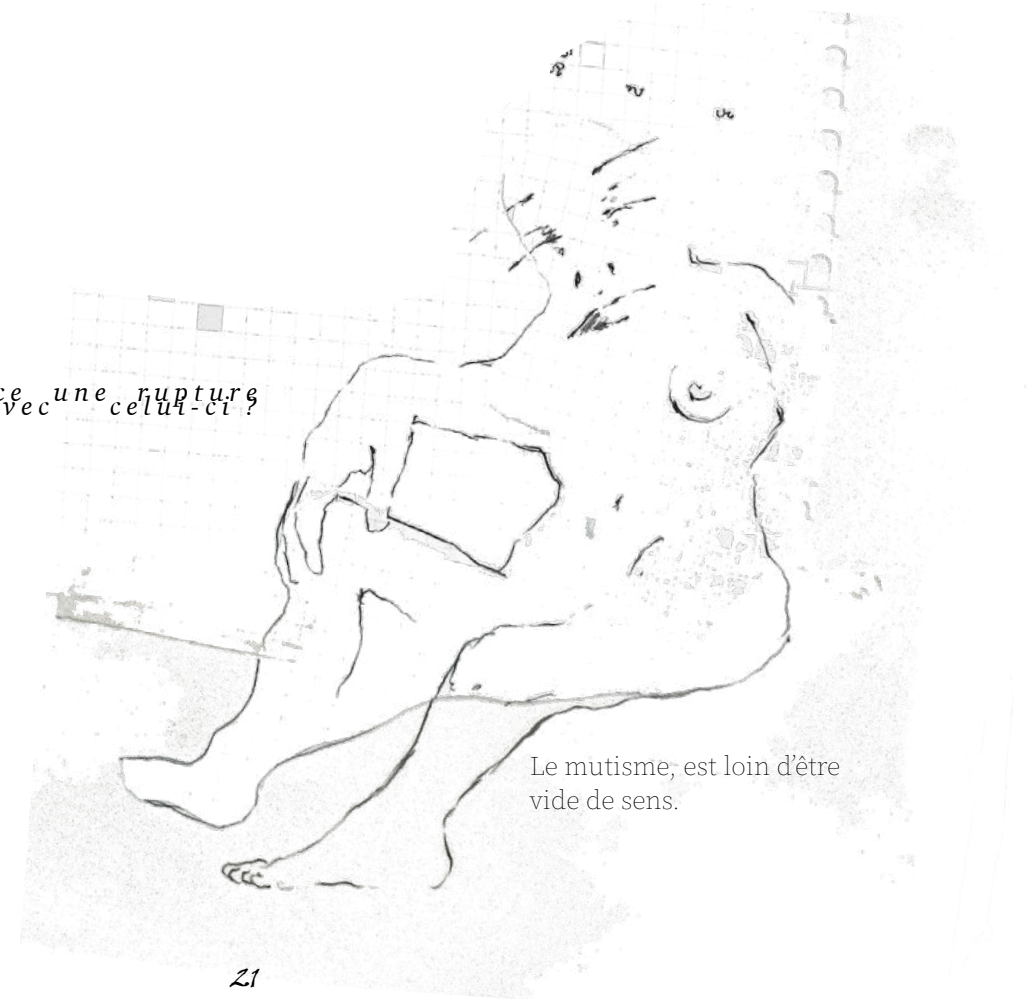
Le corps, suspendu dans l'émotion, traduit ce que les mots n'osent dire : une angoisse, une joie, une hésitation...

Le mutisme , un silence habitant nos corps

Le silence nous fait-il *peur*? Est-il vraiment synonyme d'*absence*? Ou est-il une forme de *présence* plus intime? plus *secrète*?
Sans la parole, pour nous rendre visibles, serions-nous encore là?

Le mutisme, souvent perçu comme une coupure totale de la communication, est en réalité une forme de peur, de pudeur, c'est en fait un moyen de se protéger du monde extérieur.

Mais est-ce une rupture totale avec celui-ci?



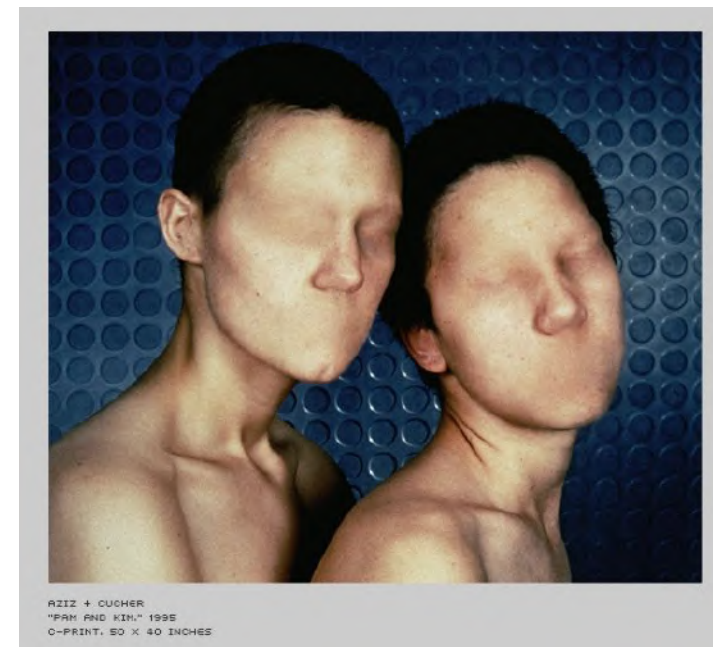
Le mutisme, est loin d'être vide de sens.

De nombreux psychologues l'expliquent, il représente une réponse à nos vécus respectifs³. Il représente une forme de protection contre un monde parfois trop bruyant ou trop envahissant.

3 Comité psychologue.net, Le mutisme sélectif chez l'adulte : causes, symptômes et traitement, [en ligne], 17 juin 2020

C'est un silence qui porte en lui une richesse : celle de ne pas se conformer aux exigences sociales de la parole, et donc de s'approprier à son propre rythme.

Dans ce silence, il est possible de se reconnecter avec soi-même, de chercher à comprendre ce que le corps, et non les mots, essaie de dire. Mais ce silence est aussi porteur de tensions enfouies, de blessures souvent invisibles. Car lorsque le discours échoue, c'est le corps qui prend le relais, il le fait parfois de manière violente, parfois plus discrètement. Les traumatismes enfouis sont souvent issus de l'enfance, se manifestent dans le corps par des signes imperceptibles : des douleurs inexplicables, des postures fermées, des gestes esquivés.



AZIZ + CUCHER
"PAM AND KIM," 1995
C-PRINT, 50 X 40 INCHES

Le corps devient un réceptacle de ce que nous n'avons pas pu ou su dire, un terrain où se gravent et demeurent nos douleurs et nos peurs non exprimées. Ces blessures, refoulées dans le silence, finissent par se rappeler à nous par des symptômes physiques. Des douleurs qui ne trouvent pas d'explication, qui ne sont en réalité que les échos d'une souffrance intérieure, un langage silencieux mais bien présent.



Le langage corporel, miroir de nos émotions

Le corps s'exprime bien
avant de savoir parler.

Dès les premiers instants de notre vie, nous apprenons à communiquer par des
gestes, des mimiques, des regards...

C'est un langage plus intuitif, plus instantané, c'est un langage universel. En effet, Le langage corporel, est souvent inconscient, il précède la parole.

Il est spontané, naturel, et parfois même plus sincère que les mots.

À travers un regard, un sourire, ou même un certain mouvement de la main, nous pouvons transmettre des messages que les mots, eux, ne peuvent pas toujours capturer.

Le regard, une fenêtre sur l'âme

Le regard est sans doute l'un des moyens les plus puissants de communiquer sans mots selon moi.

Il peut être fixe, fuyant, curieux, intense, distrait, appuyé...



Bref, -

Un simple échange de regards peut parfois en dire plus que des heures de conversation si les mots échangés ne relèvent pas de la sincérité.

Un regard fuyant peut, par exemple, signaler une fuite, une défense ; un regard intense, une volonté de se connecter ; un regard vide peut signifier l'indifférence ou l'épuisement émotionnel...

Les gestes et mimiques, des signes qui nous parlent

Les gestes et les expressions faciales sont des indicateurs puissants de nos états émotionnels.

Un sourire peut exprimer de la joie, mais aussi l'embarras ou la douleur cachée. Un froncement de sourcils traduirait généralement de la colère ou de l'incompréhension.

Ces petites mimiques, propres à chacun, et souvent inconscientes, dévoilent nos émotions les plus secrètes. Par exemple, un sourire forcé cache souvent une tension intérieure, ou peut-être une forme de malaise. C'est dans ces nuances subtiles que le corps, dans son silence, livre, à qui veut l'entendre, des vérités que les mots ne disent pas.

Le souffle...

une brise d'émotions...

brisant le silence

. ..

Peut-être plus subtile,.

le souffle est une autre forme de langage corporel.

Légère et fluide lorsqu'on est détendu, saccadée et haletante lorsqu'on est stressé ou anxieux,

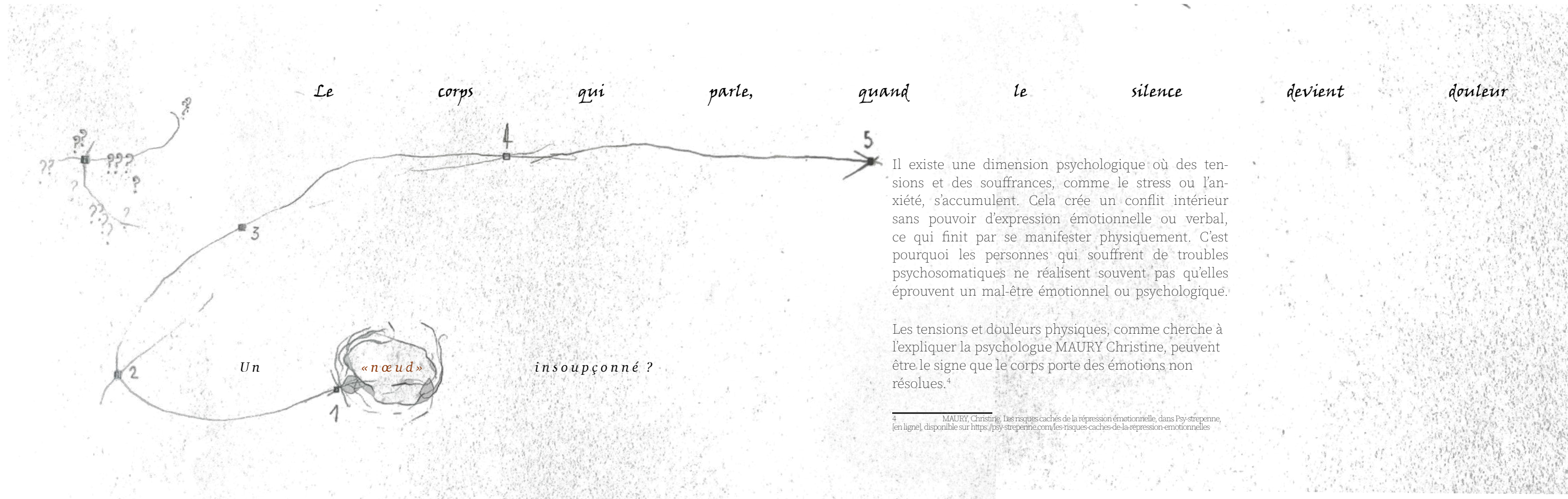
la respiration

est le reflet de notre état intérieur.

Parfois, elle est suspendue ou bloquée, lorsque nous sommes pris par une émotion forte.
Le corps, dans ces moments-là, garde la mémoire de nos émotions refoulées.

Une douleur chronique, une tension persistante,
peuvent être les échos de ce qui n'a pas été exprimé, et de ce qui est resté dans
le silence.

Cette forme de langage demande certainement plus d'attention pour le décrypter mais n'en reste pas moins évocateur.



Il existe une dimension psychologique où des tensions et des souffrances, comme le stress ou l'anxiété, s'accumulent. Cela crée un conflit intérieur sans pouvoir d'expression émotionnelle ou verbal, ce qui finit par se manifester physiquement. C'est pourquoi les personnes qui souffrent de troubles psychosomatiques ne réalisent souvent pas qu'elles éprouvent un mal-être émotionnel ou psychologique.

Les tensions et douleurs physiques, comme cherche à l'expliquer la psychologue MAURY Christine, peuvent être le signe que le corps porte des émotions non résolues.⁴

⁴ MAURY, Christine, Les risques cachés de la répression émotionnelle, dans Psy-strepenne, [en ligne], disponible sur <https://psy-strepenne.com/les-risques-caches-de-la-repression-emotionnelles>

La psychosomatique nous apprend que nos souffrances émotionnelles se traduisent parfois par des symptômes physiques. En effet, une douleur au dos peut être le reflet de responsabilités trop lourdes.

Par exemple, un mal de ventre peut révéler une anxiété mal digérée. Le corps parle donc à notre place, lorsque nous n'avons pas les mots pour exprimer nos maux intérieurs.

Il est là pour les révéler et nous en faire prendre conscience. Ces douleurs ne sont finalement pas des simples maux : Elles sont des messages. Elles nous rappellent, une fois de plus, que le silence n'est pas un vide, mais un langage à part entière.

Quand le corps souffre, c'est qu'il y a quelque chose à entendre, à comprendre

• •

et donc à *libérer*.



Le silence dans l'art Le masque le corps le mime

Cette utilisation du corps comme langage trouve aussi sa place dans l'art, et notamment dans les théâtres du silence.

La Commedia dell'arte, par exemple, utilise le masque pour exagérer les émotions et les rendre visibles sans un seul mot. De même, le théâtre nô a le goût du mystère et de l'étrange, c'est l'art de rendre expressifs des personnages. Marcel Marceau, maître du mime, a exploré cette dimension. Il réussit à prouver que le corps peut raconter des histoires, et transmettre des émotions, dans un silence total. Le corps devient alors un véhicule d'émotions universelles et le langage qui traverse le temps et l'espace.



Ces représentations du **silence** dans l'art, avec l'utilisation de masques, de corps et symboles pour transmettre un message, m'ont grandement inspiré dans la réflexion plastique de mon projet. Une partie de celui-ci consiste à la réalisation de masques,

qui me serviront pour une série de photo sur le sujet du secret.



Vieux

secrets,

secrets

enracinés

Prenons l'exemple ici des secrets familiaux. Comme des couches superposées, ils s'empilent les uns sur les autres, chaque étage dissimulant une vérité, une douleur ou un souvenir enfoui.

Morgan Ortin , dans ses écrits, décrit ces secrets comme des architectures invisibles, dont chaque niveau, représentant chaque génération, cache une autre dimension de silence, trouvant une nouvelle forme selon la personne qui le détient.⁵

*C'est un jeu de nous cache-cache où
chaque génération mène le non-dit.
loin dans les méandres du non-dit.*

Ces secrets sont souvent une forme de protection.

Ils surviennent comme un mécanisme complexe permettant de maintenir une illusion de tranquillité dans les relations familiales, tout en conservant des vérités trop douloureuses pour être exposées. Ce sont des secrets qui vont perdurer d'années en années, de générations en générations, créant des non-dits et des vérités brouillées.

⁵ ORTIN Morgan, Le secret : le bruit du silence, Editeur Albin Michel, 2021.

Le déni, doux leurre

Le déni est comme une brume douce qui voile la réalité.

Il se présente souvent comme une défense psychologique inconsciente face à une vérité trop dure à affronter.

Ce processus de négation est une manière pour l'individu de rejeter une réalité qu'il perçoit comme trop menaçante. Dans un cadre familial, ce mécanisme de défense devient presque une sorte de refuge, comme une barrière invisible qui protège contre l'effondrement émotionnel.

C'est un doux leurre, une illusion, que l'on choisit de ne pas voir, de ne pas savoir, dans le but de préserver l'équilibre psychologique. En réalité, il ne fait que déplacer la douleur, il vient l'enfouir un peu plus profondément la poussant à devenir un poids de plus en plus lourd à porter.

Le déni fonctionne comme un bouclier contre l'angoisse intense, une psychologue clinicienne, Maria Hejnar, en parle. Elle nous apprend que l'individu qui en fait l'expérience refuse d'admettre le secret qu'il porte, agissant ainsi pour se protéger d'une confrontation directe avec une souffrance qu'il n'est pas prêt à affronter. Le déni devient une sécurité, une paroi invisible entre le monde intérieur et la réalité extérieure.⁶

⁶ Maria Hejnar, le déni, [en ligne], disponible sur <https://shs.cairn.info/revue-cahiers-de-gestalt-therapie-2021-1-page-19?lang=fr>.

Le secret oublié, l'oubli pour mieux dissimuler

Le «secret oublié» n'est pas vraiment un oubli au sens strict du terme. Plutôt qu'une amnésie naturelle, il s'agit d'une forme de répression. Il s'agit d'un acte inconscient de l'esprit visant à effacer un souvenir souvent trop douloureux.

Ce secret se fond dans le paysage mental, mais il laisse toujours une trace invisible, un fossé que l'on choisit de ne pas franchir, créant parfois des peurs ou des mécanismes de défenses. C'est comme un vieux livre qu'on met dans une étagère poussiéreuse, le temps passant sans jamais l'ouvrir. Pourtant, cette page oubliée ne disparaît jamais vraiment... Le secret, bien qu'effacé de la conscience immédiate, continue de peser sur ceux qui ont choisi de l'oublier.

Est-ce plus lourd de vivre
avec ce secret, plutôt que de choisir
de ne plus s'y référer ?



Freud écrivait dans Cinq leçons sur la psychanalyse : « Le refoulement est un processus que j'ai supposé et que j'ai tenu pour établi du fait de l'existence incontestable de la résistance. »⁷ En psychanalyse, le refoulement est considéré comme un mécanisme de défense central, utilisé pour faire face aux pulsions. Il s'agit d'un processus par lequel un individu rejette hors de sa conscience des représentations jugées inacceptables, car incompatibles avec les exigences du Moi.

L'oubli, loin de guérir, laisse une blessure non soignée.

⁷ Philo52. «La notion de refoulement chez Freud.». Consulté le 2 avril 2025. <https://www.philo52.com/articles.php?lng=fr&pg=640>.

Le souvenir enfoui peut se réactiver sous forme de rêves, de flashbacks ou d'émotions spontanées et inconscientes. Ce qui ne cesse de rappeler que ce secret, aussi bien dissimulé soit-il, refuse de se laisser oublier

le mensonge, légère brume, lourde vérité

Le mensonge est une forme de secret, mais plus visible. Il n'est pas une omission pure, mais une déformation de la réalité. Il se présente sous une brume légère qui dissimule une lourde vérité.

En psychologie sociale, les mensonges se déclinent sous diverses formes : ils servent à valoriser notre image, à éviter des conflits, à protéger l'autre ou encore à masquer une faute. Mais derrière chaque mot faux, il y a une vérité qui cherche à s'échapper.

Le mensonge devient une parole protectrice, un voile jeté sur une réalité jugée trop effrayante pour être exposée.

Le mensonge, bien que souvent motivé par une volonté de protection – qu'elle soit de soi ou de l'autre – crée un monde parallèle. Celui des apparences, où la vérité reste dissimulée sous des couches de mots soigneusement choisis. Mais ce voile, aussi léger soit-il, peut devenir un poids insoutenable, et chaque mensonge peut, à force de répétition, fragiliser les relations et amplifier l'isolement.

Au final, c'est comme si chaque mot faussement prononcé accélérât l'effritement de la vérité qui s'y cache

• •

prêt à exploser au grand jour.

Les secrets familiaux, à travers ces multiples formes
– le déni, l’oubli et le mensonge –
se dressent tels des monuments invisibles.

Ils sont lourds et envahissant pour la plupart, remplissant les espaces entre les membres de la famille d’un silence oppressant. Chacun joue son rôle, chaque calque dissimule un peu plus, mais finalement, la vérité, bien qu’enfouie, cherche toujours à émerger.

Ces jeux de cache-cache psychologiques, façonnent notre rapport aux autres et à nous-mêmes, qu’ils soient volontaires ou non. Ils ont un impact dans notre évolution, dans notre vision de certaines choses, dans nos opinions et idées... Ils nous construisent d’une certaine manière.

Et dans ce silence, dans ces secrets à étages, le poids de ce qui n’est pas dit devient parfois plus puissant que ce qui est explicitement révélé. J’ai choisi, à partir de ce sujet, de réaliser une série d’illustration qui aborderont les silences et les moyens d’expressions autre au sein d’une famille. Je m’appuie, pour ces illustrations, de l’histoire de Cait, une jeune fille effacée et négligée par sa famille, est envoyée vivre auprès de parents éloignés pendant l’été. Il s’agit du film *The Quiet Girl*, et du roman de Claire Keegan, les trois lumières.

L'environnement qui nous entoure, bien qu'en
apparence silencieux, n'est jamais vraiment
muet

Il communique sans mots,

à travers des signes, des empreintes et des résonances
imperceptibles.

De la forêt dense, où chaque arbre conserve les
marques du temps, à la maison abandonnée, impré-
gnée des vies qui l'ont habitée, l'environnement dia-
logue avec nous de manière subtile.

Les lieux, par leur architecture, leur atmosphère, leurs odeurs,
portent la mémoire de ce qui s'y est déroulé.

Ce langage silencieux est une forme de mémoire vivante,
racontent des histoires sans avoir besoin de mots.

Les murmures des bois

Lorsque nous pénétrons dans une forêt, nous sommes frappés par son silence.

Pourtant,

ce silence
n'est
qu'une
illusion.
La nature
y com-
munique
en per-
manence,

certes

dans une langue qui échappe à nos
perceptions immédiates.

Contrairement aux villes, où la parole et le bruit dominant, la forêt est un espace où l'échange se fait autrement. Les arbres, reliés entre eux par leurs racines et par un réseau souterrain de mycélium. On appelle ça le « Wood Wide Web », c'est la biologiste Suzanne Simard qui donnera ce nom.

Comme l'explique Peter Wohlleben⁸, le Wood Wide Web consiste en un échange de nutriments et de signaux chimiques, prévenant des dangers environnants.

Ce système d'entraide, invisible à l'œil nu, transforme la forêt en un lieu de dialogue silencieux, où chaque être vivant participe à une forme de communication non verbale.

⁸ WOHLLEBEN Peter, La vie secrète des arbres, Édition Les Arènes, 2017.



Ce langage naturel, subtil et codé, trouve un écho dans la manière dont les humains interagissent dans le silence.

écho
écho
écho
écho

Tout comme un arbre blessé ou en danger envoie des signaux d'alerte aux autres, une personne peut exprimer ses émotions par son attitude, son regard, ou son retrait, sans prononcer un mot.

Le silence
d'un lieu, tout
comme celui
d'un individu,
n'est jamais vide:
il est traversé
d'informations,
de traces du
passé et de
messages que
seuls ceux qui
cherchent à
écouter peuvent
percevoir.

Ainsi, la forêt ne se contente pas d'être un témoin passif du temps qui passe.

Elle est un espace où la mémoire et l'échange existent en dehors des mots, où chaque arbre porte en lui des récits de survie, d'adaptation et de cohabitation.

Cette manière de communiquer m'inspire beaucoup dans ma création plastique, que ce soit les représentations des racines avec leur aspect labyrinthique, l'utilisation de feuilles séchées, de bois, de matériaux naturels...

Je me sens proche de cela quand je crée, il s'agit d'une réelle source d'inspiration visuelle mais aussi dans mon processus.

C'est en ça que j'ai choisi d'intégrer la nature à mon projet. Je cherche à ce qu'elle soit, tout en subtilité, omniprésente dans mon projet.



CHACUNE RAFALE SEMBLE
VOULOIR M'ENTRAÎNER
AILLEURS, ME TIRER HORS
DE MON ENCRAGE.

2) *À l'abri du bruit*

La maison, au-delà de nous offrir un abris, agit comme un médiateur silencieux entre nous et notre passé, nos émotions, et nos souvenirs.

C'est ce que nous explique Philippe cissé dans son étude en géobiologie, qui tente de démontrer l'impact de notre environnement sur chacun d'entre nous.

Elle nous parle à travers ses murs, ses objets et ses atmosphères.⁹ Chaque pièce, chaque meuble, chaque fissure dans le mur semble porter un message, une trace de ce qui s'est vécu.

⁹ Cissé, Philippe, La mémoire des murs en géobiologie, Institut Géobiologie, [en ligne], disponible sur <https://institutgeobiologie.com>.

À travers ses différentes composantes, la maison devient communicante. Elle offre un espace où l'intimité et l'histoire se tissent sans mot réellement prononcé.

Les objets présents dans une maison, comme un fauteuil usé, une table avec des traces de repas, ou simplement une vieille photo, parlent à ceux qui les observent.

Ces objets sont les témoins de moments de vie, des indices laissés pour mieux comprendre les choix et les émotions de ceux qui y ont vécu.

En analysant un espace, nous pouvons ainsi « entendre » le silence qu'il dégage. Une maison vide, par exemple, peut dégager une sensation de perte, tandis qu'un intérieur encore habité semble vibrer d'énergie et d'histoire. La maison ne se contente pas de loger, elle déploie aussi un message sensible, même dans le silence. C'est cette atmosphère, souvent indescriptible mais palpable, qui permet à une maison de communiquer avec nous, au-delà des mots. En ce sens, la maison devient un espace de dialogue silencieux, où les souvenirs, les émotions et les récits s'entrelacent et se manifestent sans qu'aucune parole ne soit prononcée.

les objets révèlent leur voix

« On désaccorde un piano encombrant et désaccorde pour la douceur des doigts qu'une grand-mère y posait »¹⁰

Les objets hérités, souvent perçus comme des souvenirs ou des reliques du passé, sont bien plus que de simples possessions matérielles ; ils agissent comme des passeurs de mémoire.

Les objets présents dans une maison, comme un fauteuil usé, une table avec des traces de repas, ou tout simplement une photographie ancienne, parlent à ceux qui les observent.

Ces objets sont les témoins d'une vie ou d'un souvenir, un peu comme des indices laissés pour mieux comprendre les choix et les émotions de ceux qui y ont vécu.

10 Site de Le Monde, Les objets hérités, passeurs de mémoire, 2003, [en ligne], disponible sur https://www.lemonde.fr/archives/article/2003/10/07/les-objets-herites-passeurs-de-memoire_337043_1819218.html



En analysant un espace, nous pouvons ainsi « entendre » le silence qu'il dégage. Une maison vide, par exemple, peut dégager une sensation de perte tandis qu'un intérieur encore habité semble vibrer d'énergie et d'histoire.

Les maisons, pleines de ces objets hérités, deviennent alors des espaces d'écoute

subtile, où les souvenirs se transmettent silencieusement. Ce passage entre générations, matérialisé par les objets, est une forme de communication discrète, une manière pour les lieux de nous rappeler des récits et des émotions qui façonnent notre présent.

m u r s

- m u r s

Il paraît que les murs, eux aussi, portent en eux une mémoire profonde, qu'on ne voit pas forcément. En géobiologie, les murs des maisons, comme les racines des arbres, peuvent enregistrer les émotions et les événements qui s'y sont déroulés.

Tout comme les arbres absorbent les informations du sol et de l'environnement, les murs, à travers leurs matériaux et leurs vibrations, peuvent conserver des empreintes énergétiques laissées par les habitants passés. C'est un peu comme s'il enfermaient l'histoire d'événement passés. Selon cette perspective, une maison n'est pas seulement un lieu de passage ; elle devient un réceptacle vivant de toutes les émotions et tensions qui s'y sont manifestées.

« On pourra essayer de la parfumer autant que l'on veut avec nos propres émotions, mais si on ne nettoie pas en profondeur, le moisi sera toujours présent. »

Les vibrations de joie, de tristesse ou de colère qui ont marqué une pièce se retrouvent imprimées dans les murs, créant ainsi un espace de mémoire invisible mais ressentie.

¹¹ Cissé, Philippe, La mémoire des murs en géobiologie, Institut Géobiologie, [en ligne], disponible sur <https://institutgeobiologie.com>.

Ce phénomène de « mémoire des murs » s'apparente à celui des arbres, dans le silence de la forêt.

Les maisons, de la même manière, communiquent avec leurs habitants, délivrant un message silencieux qui va bien au-delà de ce que nous voyons et entendons.

Les labyrinthes de notre inconscient

Le silence, c'est l'absence de bruit, mais non pas d'impressions. Au contraire : il permet la réceptivité de la sensibilité, le cheminement de la pensée, l'orientation du sentiment, là où le bruit jette plutôt dans la confusion.

Être dans le silence c'est être dans l'absence de bruit, qui permet d'être dans une écoute, une inspiration, une rêverie... ou le sommeil.

Et aussi parfois dans l'angoisse que peut générer la sensation de vide. Mais même à ce moment-là l'émotion générée par le silence reste ouverte à l'existence, car le vertige ou le resserrement du sentiment reste révélateur.

Le silence joue également un rôle essentiel dans l'exploration de notre monde intérieur. Il est souvent considéré comme un levier en psychanalyse, permettant d'accéder à des émotions et des souvenirs enfouis dans l'attente d'être déterrés.

Le film Paperhouse illustre cette dynamique du silence et de l'imaginaire. L'héroïne, Anna, une jeune fille solitaire et rêveuse, découvre qu'elle peut entrer dans un monde parallèle, précisément dans une maison qu'elle a dessinée sur une feuille de papier.

Ce monde imaginaire devient un miroir de son vécu et de ses traumatismes, qu'elle ne peut exprimer explicitement par la parole. Les rêves et les mondes imaginaires jouent ainsi un rôle crucial dans le traitement du passé, offrant des lieux où l'indicible peut être exprimé à travers des métaphores visuelles.

C'est ce que souligne Warina Contreras Ramos lorsque'elle parle de «rêve-symbole».

*c, «le rêve utilisant le symbolisme
est-à-dire la représentation d'une
idée à travers un objet qui devient
signifiant, motive le spectateur
à avoir une capacité de rêverie ».¹²*

En d'autres termes, ces symboles, dans leur simplicité, peuvent nous aider à mieux comprendre des aspects de notre psyché, à exprimer ce qui reste souvent inaudible, surtout dans un contexte de silence.

Pour reprendre l'exemple du film Paperhouse, l'héroïne utilise ses dessins pour créer un monde où ses peurs et ses désirs se matérialisent. Ces objets dessinés deviennent des symboles puissants, agissant comme des métaphores de son vécu intérieur, que les mots ne peuvent exprimer. Ainsi, à travers le silence et l'imaginaire, le film nous montre comment des symboles peuvent servir de passerelle pour exprimer ce qui est autrement difficilement verbalisable.

¹² CONTRERAS RAMOS Warina, Le décor comme exploration de l'intériorité – L'esthétique du rêve, Le féminis, 2019.

Pour chaque histoire une forme de lampe qui variera légèrement de manière à rendre unique chacune d'entre elle est de narrer au mieux chaque histoire, rêve, ou monde imaginaire...

Placées dans ma salle, de manière à évoquer une sorte de forêt lumineuse. Sur ces lampes vont figurer des histoires.

Cette idée me sert de point d'appui pour une partie de projet qui prendra forme en une installation. J'imagine crée une petite série de lampes (3/4) en longueurs.

Face à face

“Dans le silence que la solitude on n’entend plus que l’essentiel.”

Le silence introspectif crée un espace où l’individu peut se reconnecter à lui-même, loin du tumulte extérieur. Il permet d’explorer ses pensées, ses émotions et ses désirs dans un environnement privé, sans distraction.

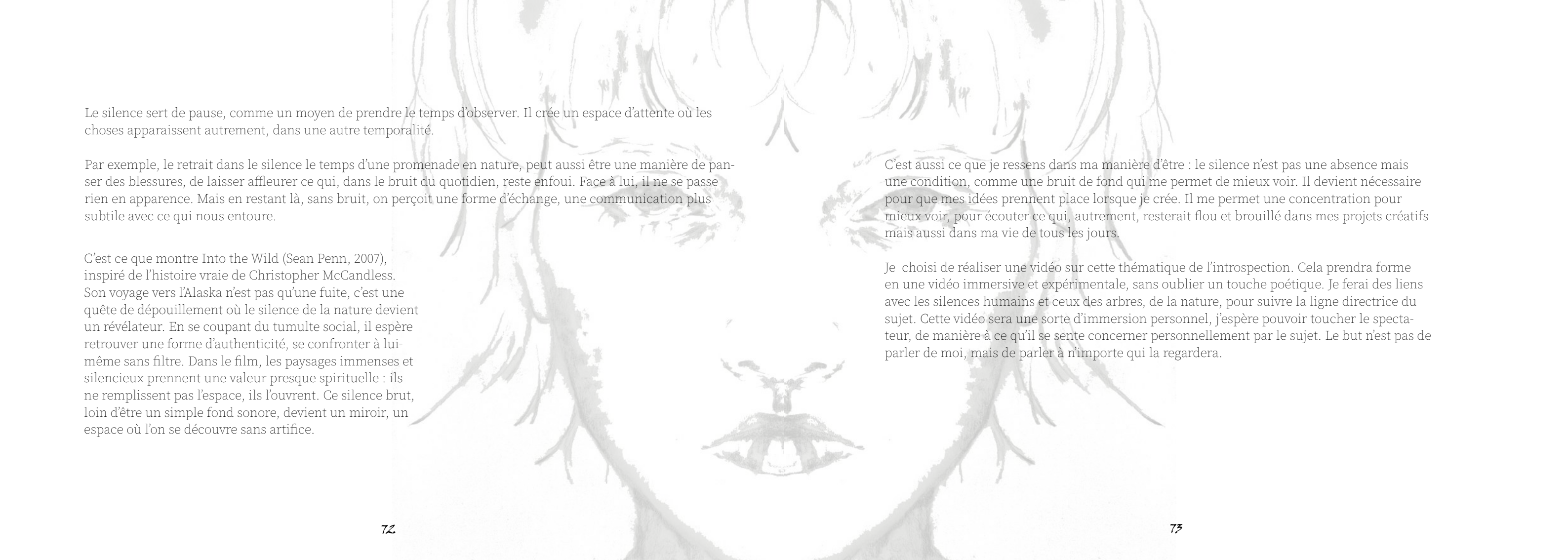
Ce silence est un refuge qui invite à la réflexion sur soi, à la compréhension des besoins intérieurs et à la quête de sens.

13 BELGUISE Camille, *Echos du silence*, Editions Plon, Paris, 1952.

Dans *L’éclipse* de Sarah Bussy, le silence n’est pas une absence mais une matière, un territoire où l’on se retrouve face à soi-même. Camille, l’héroïne, choisit l’isolement pour se confronter à ce qui se tait en elle, laissant émerger un dialogue intérieur où la

solitude devient aussi fertile que vertigineuse. Ce rapport au silence résonne avec ma propre manière de travailler : créer dans le calme, sans distraction, en laissant les idées se déployer sans bruit. Pas de musique, juste le vide autour, parfois des bruits blancs pour accentuer cette impression d’être en suspension. J’ai besoin de cet espace pour créer, comme une page blanche avant qu’elle ne se remplisse.

Dans cet état suspendu, le silence devient un espace d’écoute, où l’imaginaire prend forme avec la même lenteur que les paysages de Bussy. Il ne s’agit pas d’un vide, mais d’un espace de condensation, où chaque pensée, chaque sensation trouve une densité nouvelle.



Le silence sert de pause, comme un moyen de prendre le temps d'observer. Il crée un espace d'attente où les choses apparaissent autrement, dans une autre temporalité.

Par exemple, le retrait dans le silence le temps d'une promenade en nature, peut aussi être une manière de panser des blessures, de laisser affleurer ce qui, dans le bruit du quotidien, reste enfoui. Face à lui, il ne se passe rien en apparence. Mais en restant là, sans bruit, on perçoit une forme d'échange, une communication plus subtile avec ce qui nous entoure.

C'est ce que montre Into the Wild (Sean Penn, 2007), inspiré de l'histoire vraie de Christopher McCandless. Son voyage vers l'Alaska n'est pas qu'une fuite, c'est une quête de dépouillement où le silence de la nature devient un révélateur. En se coupant du tumulte social, il espère retrouver une forme d'authenticité, se confronter à lui-même sans filtre. Dans le film, les paysages immenses et silencieux prennent une valeur presque spirituelle : ils ne remplissent pas l'espace, ils l'ouvrent. Ce silence brut, loin d'être un simple fond sonore, devient un miroir, un espace où l'on se découvre sans artifice.

C'est aussi ce que je ressens dans ma manière d'être : le silence n'est pas une absence mais une condition, comme un bruit de fond qui me permet de mieux voir. Il devient nécessaire pour que mes idées prennent place lorsque je crée. Il me permet une concentration pour mieux voir, pour écouter ce qui, autrement, resterait flou et brouillé dans mes projets créatifs mais aussi dans ma vie de tous les jours.

Je choisis de réaliser une vidéo sur cette thématique de l'introspection. Cela prendra forme en une vidéo immersive et expérimentale, sans oublier un touche poétique. Je ferai des liens avec les silences humains et ceux des arbres, de la nature, pour suivre la ligne directrice du sujet. Cette vidéo sera une sorte d'immersion personnel, j'espère pouvoir toucher le spectateur, de manière à ce qu'il se sente concerner personnellement par le sujet. Le but n'est pas de parler de moi, mais de parler à n'importe qui la regardera.

Pour conclure,

Le silence, est une notion qui peut paraître ambiguë. Lorsque je parle de mon sujet la même question revient « mais de quoi vas-tu parler alors ? », preuve que le silence, pour beaucoup et synonyme de vide. Or je souhaite transmettre l'exact opposé dans la réalisation de mon projet. Le silence oscille entre le tangible et l'insaisissable et s'impose comme une présence paradoxale : il dissimule autant qu'il dévoile.

À travers le corps, il se manifeste dans les gestes, ces mouvements silencieux qui prolongent la parole ou la remplacent, laissant surgir l'indicible. Dans les environnements qui nous entourent, il s'ancre dans la mémoire, imprégnant les espaces de résonances invisibles, où le passé dialogue en creux avec le présent. Il nous lie avec la nature

et la manière discrète dont communiquent les arbres. Enfin, dans l'esprit, il ouvre la voie à l'introspection et à l'inconscient, révélant ce qui se tait tout en protégeant ce qui ne peut être formulé.

Ainsi, le silence est un seuil, une zone de frontière où se joue un équilibre fragile entre la

révélation et le secret. Il s'apparente à un langage à part entière. S'il révèle, c'est souvent dans la retenue, dans ce qui échappe aux mots prononcés. Souvent subtile, bien plus que certaines paroles exprimées directement. C'est en cela qu'il demeure un élément essentiel. A la fois intime et universel, le silence fait preuve d'ambivalence, il nourrit notre rapport au monde, aux autres mais aussi à nous même. C'est un sujet qui m'a apporté, sur différents aspects. J'ai choisi de m'y plonger parce que



le silence, dans sa profondeur et ses multiples significations, m'a toujours fasciné. Il est, pour moi, un espace essentiel, un refuge silencieux où je trouve à la fois la paix et une grande richesse de sens. Travailler sur ce thème me permet de mieux comprendre et apprécier les différentes formes que prend le silence dans notre quotidien, que ce soit à travers les gestes, les environnements, ou les interactions humaines. J'ai cherché à voir plus loin que l'idée que je m'en faisais en surface. J'ai également approfondi mes connaissances sur les réseaux de communication en sou-

terrain des arbres (Wood Wide Web) et ai découvert des subtilités à la nature et aux végétaux dont je n'avais pas réellement conscience. À travers l'exploration du silence, j'apprends à apprécier sa dimension complexe et nuancée, souvent

négligée dans nos sociétés bruyantes. Il m'a permis de reconsidérer l'importance de certains non-dits, des gestes invisibles et des espaces silencieux dans nos vies quotidiennes.

nos relations: que ce soit à travers notre lien aux autres, notre environnement ou notre propre esprit. Le silence, en ce sens, m'a permis de développer une plus grande attention aux dynamiques invisibles qui nous entourent.

D'un point de vue créatif, ce sujet me permet de continuer à développer ma pra-

tique artistique, en me poussant à approfondir certaines notions tout en élargissant ma vision. Travailler autour du silence m'offre l'opportunité de voir plus loin, en approfondissant des techniques et approches qui me sont propres et les réinventant légèrement. Il me permet, d'une certaine manière, de me libérer de certaines contraintes habituelles.

Le silence m'invite à expérimenter autrement, à chercher dans des détails subtils et dans des espaces invisibles des sources d'inspiration inédites. Il a ouvert un champ de possibilités créatives qui m'a permis de réinterroger ma propre démarche, de trouver de nouvelles formes d'expressions tout en restant fidèle à mes bases. J'ai aussi grâce à ce sujet réfléchi et commencé à expérimenter des installations, j'ai pensé à une scénographie pour ma pièce d'exposition. C'est une chose qui aura une place importante dans le projet final. De plus, aborder un thème se rapportant à la nature et aux végétaux me ressemble et cela me permet de continuer d'expérimenter des représentations visuelles et narratives en lien avec la nature. En ce sens, ce travail en quelque sorte est un moyen d'évoluer et de me libérer dans ma création plastique, bien que je sois passée par de nombreuses phases de questionnements.

B i b l i o g r a p h i e

Livres

- BELGUISE Camille, Echos du silence, Editions Plon, Paris, 1952.
- CONTRERAS RAMOS Warina, Le décor comme exploration de l'intériorité – L'esthétique du rêve, Editions Le fémis, 2019.
- ORTIN Morgan, Le secret : le bruit du silence, Editions Albin Michel, 2021.
- KEEGAN Claire, Les trois lumières, Editions 10 X 18, 1921.
- WOHLLEBEN Peter, La vie secrète des arbres, Edition Les Arènes, 2017.

Revues

- DENIS, C., « Mutisme(s) », dans Revue Médicale de Liège, vol. 68, n° 12, décembre 2013, pp. 638-643.
- ST-YVES, Michel et NAVARRO, Joe, « La détection du mensonge : l'effet Pinocchio existe-t-il ? », dans Psychiatrie et violence, vol. 13, n° 1, 2014-2015, pp. 119-132.

Sites internet

- CISSÉ Philippe, La mémoire des murs en géobiologie, Institut Géobiologie, [en ligne], consulté le 21 février 2025, disponible sur <https://institutgeobiologie.com>.
- Comité psychologue.net , Le mutisme sélectif chez l'adulte : causes, symptômes et traitement, [en ligne], 17 juin 2020, consulté le 25 février 2025, disponible sur <https://www.psychologue.net/articles/le-mutisme-selectif-chez-ladulte-causes-symptomes-et-traitement>
- PANADERO Nazareth, Pina Bausch, la danseuse du silence, Podcast, France Culture, [en ligne], consulté le 15 janvier 2025, disponible sur <https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts>.

- Site des Arts Forestiers, Légendes des nymphes de la forêt, [en ligne], consulté le 10 février 2025, disponible sur <https://lesartsforez.tiers.eu/femmes-et-forets-une-histoire-longue/>.
- Site officiel du CNRTL, Définition du silence, [en ligne], consulté le 14 janvier 2025, disponible sur <https://www.cnrtl.fr/definition/silence>.
- GALERA Marie, Le sens du silence, [en ligne], consulté le 13 janvier 2025, disponible sur <https://shs.cairn.info/revue-la-chaine-d-union-2017-3-page-80?lang=fr>.
- Site des Cahiers de Gestalt-Thérapie, Le langage corporel : Lecture des silences, [en ligne], consulté le 11 janvier 2025, disponible sur <https://shs.cairn.info/revue-cahiers-de-gestalt-therapie-2021-1-page-19?lang=fr>.
- Maria Hejnar, le déni, [en ligne], consulté le 13 janvier 2025, [en ligne], disponible sur <https://psychologueparis-7.fr/mecanismes-de-defense-le-deni/>
- MAURY Christine, Les risques cachés de la répression émotionnelle, dans Psy-strepenne, [en ligne], consulté le 28 janvier 2025, disponible sur <https://psy-strepenne.com/les-risques-caches-de-la-repression-emotionnelles>.
- Site de Le Monde, Les objets hérités, passeurs de mémoire, 2003, [en ligne], consulté le 3 février 2025, disponible sur https://www.lemonde.fr/archives/article/2003/10/07/les-objets-herites-pas-seurs-de-memoire_337043_1819218.html
- COSMOPOLITAN, Comment se libérer psychologiquement d'un secret de famille, [en ligne], consulté le 10 janvier 2025, disponible sur <https://www.cosmopolitan.fr/comment-se-liberer-psychologiquement-d-un-secret-de-famille,1990688.asp>.
- Site de Psychologue Paris 7, Mécanismes de défense : le déni, [en ligne], consulté le 12 janvier 2025, disponible sur <https://psychologueparis-7.fr/mecanismes-de-defense-le-deni/>.

Podcast et vidéos

- Site de France Culture, Physiologie du mensonge : Cela se voit-il lorsque l'on ment?, [en ligne], consulté le 12 janvier 2025, disponible sur <https://www.radiofrance.fr/franceculture/physiologie-du-mensonge-cela-se-voit-il-lorsque-l-on-ment-8853733>.
- Podcast Les Silences, [en ligne], consulté le 15 février 2025, disponible sur <https://www.podcastics.com/podcast/les-silences/>.
- Site de France Culture, Silencieuse Pina Bausch (1940-2009), [en ligne], consulté le 3 mars 2025, disponible sur <https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/une-vie-une-oeuvre/silencieuse-pina-bausch-1940-2009-1804220>.
- Terra X Historia, Wood Wide Web – wie Bäume und Pilze kommunizieren, vidéo YouTube, [en ligne], consulté le 1 mars 2025, disponible sur : <https://www.youtube.com/watch?v=xEAKAV02ByI>.

Films

- Colm Bairéad, the quiet Girl, 2022.
- Sean Penn, Into the Wild, Sean Penn, 2007.
- Bernard Rose, Paperhouse, 1988.
- Luis Buñuel et Salvador Dalí, Un chien andalou, 1929.
- Maya Deren, At Land, 1944.
- Maya Deren et Alexander Hammid, Meshes of the Afternoon, 1943.
- Yorgos Lanthimos, Dogtooth, 2009.
- David Lowery, A Ghost Story, 2017.

