

Journal d'une retraite silencieuse

Bruno BOLLE-REDDAT

Décembre 2009



De l'idée à la concrétisation

Un samedi soir sur la Terre, assis sur mon trône (mes toilettes), je lis un numéro du mensuel « Psychologies », intéressé par un témoignage d'un journaliste qui vient de vivre une retraite silencieuse, en plein désert. Au fil des lignes, je me retrouve dans ce besoin de faire le point sur ma vie et mes choix. L'idée du silence, du retour aux profondeurs de l'être, m'anime activement. Puis je pose le magazine et je n'y pense plus pendant plusieurs semaines...J'étais en maturation sans le savoir.

C'est en lisant un numéro de « Nouvelles Clés » que je trouve la référence d'un livre, sorte de guide du routard de la retraite spirituelle : « [Guide spirituel des lieux de retraite](#) », d'Anne Ducrocq chez Albin Michel. Comme une belle synchronicité, je me décide, à l'aube de ma moitié de vie (j'aurai 40 ans en 2010), de mettre mon énergie spirituelle en mouvement. C'est sûr, je ferai une retraite silencieuse avant la fin de l'année 2009.

J'ai mis 40 ans à me construire, à construire ma vie, une famille, à investir (sur moi principalement), à planter, à semer et à préparer le moment de la récolte. Je décide d'utiliser la 2^e partie de ma vie à récolter maintenant, profiter, cueillir, rentabiliser et développer ma dimension spirituelle. C'est maintenant ! Si ce n'est pas moi, qui le fera à ma place ? Si ce n'est pas maintenant, quand le ferai-je ?

Je commande le livre de ce pas sur Internet ; 3 jours plus tard il arrive jusqu'à moi (ou peut-être est-ce moi qui arrive jusqu'à lui ?). Il restera encore 1 mois sur une étagère, histoire de me laisser le temps de me faire à l'idée de cette retraite. C'était un dimanche gris, j'étais seul devant la télé éteinte (tout comme moi d'ailleurs). En regardant l'étagère, j'aperçois le livre, posé là, comme en train de m'attendre et de respecter ma résistance à venir à lui. Je commence à feuilleter le guide, en appréciant particulièrement les présentations par religion et spiritualité, avec leur sens, leurs rites et leurs différentes couleurs.

Par affinité, je vais assez directement vers les temples bouddhistes mais la distance géographique est un élément important dans mon choix ; ce sera la fin d'année, de la fatigue accumulée et une envie de pouvoir accéder facilement au lieu que j'aurai choisi. Première décision : les dates de ma retraite. Début janvier étant déjà bien chargé, je décide de partir le 19 décembre pour 5 jours. Etant près de Strasbourg les 17 et 18, je cherche un lieu en Alsace. J'envoie un premier email de demande de renseignement au monastère des Sœurs Bénédictines de Molsheim. Réponse par email : beaucoup de familles à cette période, peu adapté à une retraite silencieuse selon la sœur hôtelière. Bon, j'appelle cette fois-ci l'abbaye d'Oelenberg, près de Mulhouse, et je tombe sur le frère Théophane qui dit pouvoir m'accueillir et me donne tous les renseignements (et la rassurance) dont j'ai besoin. Confirmation par email, les frères Cisterciens sont connectés au monde aussi par Internet. A 10 jours de la date de départ, tenant compte de mon état de fatigue, je me préserve en décalant d'1 jour mon arrivée à l'abbaye afin de pouvoir me poser et préparer mes affaires tranquillement. Finalement, c'est une manière aussi de me préparer...

J-1 : mon entourage me souhaite une bonne retraite, avec autant de projections que de personnes. « Reposes-toi bien, tu vas faire quoi ?, retraite silencieuse ?! Moi je ne pourrais pas, tu vas éteindre ton téléphone portable ??? ». Mais qu'est-ce qu'une bonne retraite finalement pour moi ? Je ne me suis pas encore posé la question. Quelques angoisses me parcourent l'esprit : que faire de mes journées, qu'est-ce que j'amène avec moi, qu'est-ce que je laisse ? C'est décidé : pas de téléphone portable, par d'ordinateur. Juste des livres, de quoi écouter de la musique et de quoi écrire. Ce sera l'occasion de mesurer réellement ma capacité à « débrancher » de tous mes appareils qui

me donnent l'impression d'être en lien avec le monde (mes doudous électroniques qui m'éloignent de moi, et donc des autres).

Je consacre le samedi avant mon départ à boucler quelques affaires courantes, un appel à mes filles qui me souhaitent une bonne retraite silencieuse et qui me demandent de les appeler dès mon retour. Par ce que les autres me disent, j'ai l'impression de partir pour un long voyage...L'excitation du départ proche et l'angoisse de ce que je vais trouver là-bas se mélangent en moi comme le café dans l'eau. Là-bas étant, dans ce contexte, là-dedans ; car ce sera d'abord un voyage intérieur, j'en suis convaincu. J'ai pris un rendez-vous (vous êtes cerné) avec moi-même.

J'ai l'impression d'être dans la situation de me préparer à revoir un vieil ami que je n'ai pas vu depuis longtemps : va-t-il me reconnaître ? Aura-t-il changé ? Notre complicité sera-t-elle toujours présente ? Je m'offre la possibilité de me reconnecter à toutes les parties de moi, y compris celle que je n'ai pas vues depuis très longtemps.

Derniers préparatifs : une valise (pour 4 jours ?) et un sac à dos (plus le sac à dos de mon passé, le plus lourd de tous). J'apporte mes draps et linge de toilette afin de faciliter la logistique. Je prends des affaires chaudes car il est annoncé -15 ° dans la région ! Les abbayes étant de vieilles bâtisses, je prévois d'être soumis à des températures plutôt basses. Tout est prêt : je suis impatient de partir. Histoire de me préparer au silence, je coupe symboliquement la radio dans la voiture, pendant le trajet. Après quelques détours (je me suis perdu dans les villages alsaciens), j'arrive enfin à l'abbaye, perdue en pleine campagne. En coupant le moteur de ma voiture, je me dis que c'est le premier geste symbolique pour couper les bruits autour de moi...je ne croyais pas si bien dire...

De la concrétisation à l'introspection

Dimanche 20 décembre

14 h 45 Arrivée à l'abbaye Notre Dame de l'Oelenberg, il fait froid dehors, la neige recouvre le sol. Je suis impressionné par la grandeur du bâtiment et son côté quelque peu austère. J'arrive à l'accueil, à peine franchi le seuil de la porte, que le frère hôtelier Théophile m'accueille et me salut. Il me dit sa joie de me recevoir et prend en charge ma valise en guise de bienvenue (je suis un peu gêné...). Il me montre le lieu du repas, son bureau en cas de besoin et ma chambre. Il me laisse le temps de m'installer et reviendra me chercher pour garer ma voiture dans l'enceinte.

Je me sens déjà hors du temps...il règne comme une atmosphère apaisante. Je coupe mon téléphone portable¹, installe mes affaires et organise le bureau avec mes livres, de quoi écrire et une bougie qui m'accompagnera pendant tout mon séjour. Je prends quelques photos et me met à écrire ces quelques lignes.

Encore un peu d'agitation dans mon esprit, comment vais-je structurer mon temps maintenant que je peux en faire ce que je veux ? Par quoi commencer ? Lire, dormir, me balader, assister au prochain office religieux, visiter l'abbaye, ne rien faire ? Je suis venu ici avec 3 objectifs :

1. Me reposer
2. Faire un bilan personnel de ma vie
3. Préparer les prochaines étapes de ma spiritualité

Je décide de commencer par un bon repos. Il est 15 h 30.

17 h 00 J'ai dormi en pointillé, le lit est dur, tout comme mon exigence sur moi-même ; je ne peux pas tout contrôler, mon corps prends son temps pour changer de rythme. J'ai faim, je prends mon goûter comme quand j'étais môme.

18 h 20 Mon premier repas : j'arrive au réfectoire, grande salle à manger, en autogestion pour les retraitants et gens de passage. Accueilli par le frère hôtelier, je rejoins la table où sont présents debout 5 adolescents avec 2 adultes et un jeune prêtre. Le frère vient faire la prière, tous se signent, sauf moi. Le jeune prêtre engage la conversation et je lui exprime mon expérience de la retraite silencieuse. Il s'excuse et me

¹ Je peux y lire un SMS d'une amie qui me souhaite une bonne retraite...je souris et ferme cette porte ouverte sur un certain monde.

demande si cela me dérange que les jeunes parlent à table. Je dis que non, ce sera mon dernier mot (Jean-Pierre). Je me vois alors dans un silence intérieur, entouré de bruits. Je confirme que le silence est avant tout une expérience intérieure. Je réponds par du non-verbal aux différentes sollicitations courantes lors d'un repas ; « De l'eau ? », « Je vous resserre ? ». Autant de réponses données par des signes de tête et avec le regard.

Pour clôturer le repas, je participe à la vaisselle, toujours en silence. Je ressens du respect et de l'accueil, malgré mon silence. Et finalement, moi qui me posais des questions sur les règles du repas, elles m'ont été données par l'exemple et sans mots. Cela m'évoque la transmission des règles dans un groupe, une équipe ou une entreprise : les mots sont bien moins puissants que les comportements. Qu'est-ce qu'il y a ce soir à la télé intérieure de Bruno ? Lecture : « Chacun cherche un père » de Marcel Ruffo.

20 h 45 J'ai lu les 100 premières pages du livre de Marcel (j'ai envie de l'appeler par son prénom, comme les gens dont on se sent proche) et je retrouve un fondamental qui m'anime depuis plusieurs années maintenant : « ...ces doutes sont essentiels puisqu'ils permettent de comprendre qu'il n'y a pas de force absolue, invincible, mais que la seule force consiste à pouvoir reconnaître et accepter ses propres fragilités ». Alors OUI, je doute, c'est bon pour moi et pour les autres...qui partagent mes doutes !

Je viens d'écouter un peu de musique avec mon MP3 et regarder en même temps quelques photos qui y sont stockées : mes filles, mes proches, des paysages que j'aime, des personnes que j'aime, d'autres que j'ai aimées. Tout est là, sans fioriture, je suis au contact de mes émotions, mes essentiels.

Marcel Ruffo parle de pères de compléments, ceux qui viennent compléter notre père biologique et réel. Ce sont des figures d'autorité sur qui nous avons projeté l'image d'un père imaginaire, complétant les manques de notre père réel. Je m'amuse ici à lister mes différents pères de complément :

- Mon grand-père Edouard, qui jouait avec moi, qui voulait faire de moi un grand joueur de foot, qui a cru en moi
- Un ami cibiste, qui m'a ouvert sur le monde, en m'apprenant à communiquer avec le monde entier
- Mon professeur de batterie, Jean-Pierre, qui m'a appris le rythme
- David, ingénieur du son et ami, qui m'a appris mon premier métier et m'a transmis la passion de l'aventure humaine
- Yves, mon premier patron, qui m'a fait confiance dans un métier où je devais faire mes preuves et m'a donné ma chance
- Patrice, mon premier maître, mon éveilleur qui m'a permis de contacter ma mission

Il est 21 h 15, je me souhaite intérieurement une bonne nuit et je vais me coucher.

Lundi 21 décembre

8 H 45 Je me suis levé à 7 h 45, après une nuit agitée, peu reposante pour plusieurs raisons : le lit est vraiment petit et inconfortable, à 4 h du matin les cloches ont sonné le premier office (les vigiles) et mon esprit n'est pas encore totalement au repos. J'ai été prendre ma douche, je ne déjeune pas ce matin, juste de l'eau et quelques biscuits dans ma chambre. Mes filles me manquent, j'ai envie de les serrer dans mes bras et de les embrasser. Je suis triste... Je fais quelques exercices de respiration profonde pour m'apaiser.

11 H 00 J'ai continué la lecture du livre de Marcel Ruffo, puis écouté un peu de musique, le dernier album de Sting « If on a winter night ». L'ambiance du CD « colle » bien avec l'énergie que je traverse, l'ambiance du lieu et la température extérieure. J'entreprends de faire quelques photos de ma chambre, car le parquet est en bois naturel et cela m'inspire...

Par fois, une pensée traverse mon esprit : qu'est ce que je fais là ? Puis, avec ou sans réponse, elle repart aussitôt. En regardant le bureau sur lequel j'écris ces lignes, je me rends compte du nb de livres que j'ai apporté avec moi ; 8 ! Il me sera impossible de les lire tous ! Une espèce de boulimie littéraire, comme pour rattraper un retard imaginaire, combler une soif d'apprendre...Je sais pourtant, comme me l'a enseigné Alexandre Jollien, que j'ai à me nourrir de l'intérieur, de mon intérieur, et non de l'extérieur uniquement. Tout est écrit dedans.

11 H 25 Le soleil inonde ma chambre, la lumière éclaire mes maux et mes mots.

12 H 00 Balade dans le parc enneigé, le froid est présent, les paysages sont contrastés. Je découvre un paysage saisissant en cette saison : mélange de bleu, vert, blanc et gris, couleurs refroidies par l'hiver et sa luminosité si particulière.

En rentrant, je sens l'énergie circulée en moi ; je suis en vie (bonne nouvelle...), je suis dans la vie.

13 H 45 Nous étions 14 à table, nous avons mangé tout en écoutant une prière dite par un des frères depuis la chapelle, diffusée par haut-parleurs. Sentiment étrange. Je viens de lire sur le tableau du réfectoire que nous ne serons que 2 ce soir pour le diner. J'appréhende ce repas en tête à tête, que je souhaite faire, malgré tout, dans le silence.

16 H 00 Grande sieste, ressourçante, malgré les cloches qui sonnent tous les quarts d'heure ! Elles donnent le rythme de la journée, annoncent les rituels, encadre les offices religieux et jalonnent la journée de leur son puissant.

18 H 00 Je réalise que nous sommes le 21 décembre, date de l'anniversaire de mon père. Cela me remet au contact de la séparation récente de mes parents. Voilà ce qui arrive lorsqu'on ne s'occupe pas assez de ses propres besoins pendant plusieurs années ; un jour la carence est trop grande, trop souffrante. La seule issue possible à cet instant est alors la fuite pour survivre. Je suis très triste, en colère aussi. Je viens de perdre une belle illusion : le couple parfait, plus fort que tout. Non, mes parents ne sont pas ces héros que j'ai voulu me construire pour éviter de les accepter tels qu'ils sont : humains donc vulnérables et fragiles. Retour sur terre (et non pas sur la planète taire, comme dirait Jacques Salomé).

19 H 15 Fin du repas en tête à tête, rencontre improbable. Un homme seul, en préretraite du secteur de l'automobile, lassé de l'industrie et de ses dictats. Il décide de réaliser ses envies profondes : donné de son temps et de son énergie aux autres. Il s'investit dans des associations caritatives, plusieurs en même temps. Il vient passer la semaine de Noël ici pour faire le point sur son engagement, dit-il. Nous sommes un peu gênés d'être tous les deux ici, en tête à tête, mais la fraternité qui règne ici reprend vite le dessus. Un repas agréable, juste. Nous avons échangé, lui avec des mots, moi avec de gestes et des regards. Je redécouvre la palette du non-verbal...Nous terminons le repas par la traditionnelle vaisselle à la main, moment irréel et, en même temps, bien réel. Je suis apaisé.

21 H 30 Réécoute des discussions d'Arnaud Desjardins « Questions sur la voie ». Deux éléments me comblent :

- Il n'y a pas d'obstacle sur le chemin spirituel car tout ce que la vie nous amène, nous pouvons choisir d'en faire un progrès pour soi. Soyons des disciples des situations et non leurs victimes.
- Le silence est ce qu'il reste quand tous les bruits ont cessé. L'expression « chercher le silence » n'a donc pas de sens. Mettre fin aux bruits ambiants, alors le silence vient, parfait, paisible.

J'aime cette idée d'enlever, de supprimer pour accéder à l'essentiel. Moins c'est plus. Alors je peux commencer à me laisser porter par l'existence et arrêter de porter mon existence.

« Il n'y a que des situations, c'est le mental qui en fait des problèmes ». Tout est à vivre, source d'enseignements, dans un joyeux combat.

Mardi 22 décembre

06 H 45 Réveil après une nuit plus reposante et ressourçante. Je m'habitue petit à petit au lit trop petit. Toujours réveillé à 4 h du matin par les cloches. J'ai dû réussir à me rendormir...Douche, petit déjeuner au réfectoire, toujours en silence, avec 3 autres personnes. Ce matin, je me sens calme et un peu plus léger ; je sens les bienfaits de cette retraite agir sur moi. La réécoute d'Arnaud Desjardins m'a permis de me recentrer et d'ancrer un pas de plus vers la voie.

Que vais-je faire ce matin ? Je ne le sais pas encore, je vais me laisser porter...

10 H 45 2 heures de repos ; j'ai dormi profondément, 1 h du côté gauche, 1 h du côté droit : mon corps est rempli de repos, débarrassé de la fatigue. Les tensions musculaires ont disparues.

- 11 H 25 Je viens de libérer mon esprit en couchant sur le papier toutes les actions que j'ai à mener dans les prochaines semaines. Je prends la mesure de mon investissement dans plusieurs dossiers à la fois...Je vais devoir faire des choix pour préserver mon énergie.
- 13 H 45 Repas à 6 + 1 personne qui s'est mise à l'écart. Nous respectons son choix sans lui demander quoi que ce soit. A la vaisselle, un homme de 38 ans me parle de son frère atteint d'un cancer, qui fait partie de la communauté des moines de l'abbaye. Il venait de prononcer ses vœux cet été. Que dire à cet homme ? Rien, je lui fais part de tout mon soutien, simplement, en lui posant la main sur l'épaule. A l'intérieur de moi, je pense au livre « Racines familiales de la mal a dit », de Gérard Athias. Quand la maladie nous frappe, qu'est-ce que le mal a à nous dire ? Je garde cette pensée pour moi. Visite de l'abbaye, il y fait très froid. Un moment de recueillement et de méditation me font vite oublier la température extérieure, pour me concentrer sur ma température intérieure. Quelques photos pour graver ces images intenses. Tout est blanc, avec des vitraux simples et colorés harmonieusement.
- 16 H 45 Après une sieste de 2 heures et quelques lectures, l'ennui est présent. Je le laisse m'envahir, des idées grises passent « Et si je partais maintenant, en fait je fais ce que je veux, je n'ai pas à me justifier...si je veux partir plus tôt, je le fais ». Je prends cela comme une mise en situation et j'évite que mon mental ne la transforme en problème. La vraie question est : « Au fond, qu'est-ce que je cherche à fuir en voulant partir d'ici ? ». Je laisse la question me traverser.
- 18 H 00 Je décide de manger seul dans ma chambre. Je vais chercher quelques fruits, un peu de pain et du fromage. Je ressens le besoin de savourer cette solitude et le silence qui se fait petit à petit en moi.
- 19 H 45 Je vais assister à l'office des Complies. J'arrive dans la chapelle d'hiver, une personne est en train de prier, seule dans le noir. Je m'installe sans bruit et je me laisse inspirer profondément. Les moines arrivent et commencent l'office par un chant grégorien, avec un unisson presque parfait. Je constate que la moyenne d'âge semble élevée, des cheveux gris quand il en reste, des dos courbés et des démarches fatiguées par le poids des années (ou par la misère du monde). Les autres chants sont religieux et harmonieux, c'est un beau chœur d'hommes. Après 15 minutes de chants entrecoupés de silence, l'office se termine. Je rentre dans ma chambre, seul (comment pourrait-il en être autrement ici ???).
- 21 H 15 Je me couche après avoir écouté des morceaux de jazz et de musique classique. Quelques exercices de respiration, quelques mouvements de yoga et, hop, au lit. Je me la souhaite bonne.

Mercredi 23 décembre

- 7 H15 Réveil au son des cloches, nuit reposante, pleine de rêves. Je vais déjeuner car j'ai faim. Je suis le seul au réfectoire, moment de calme et plénitude. Je vois sur le tableau des repas que des groupes arrivent ce midi. Je me pose la question de l'heure de mon départ. Mon envie, à cet instant, est de partir avant le repas du midi.
Une bonne douche, rien de mieux pour rafraîchir les idées !
- 9 H15 Je n'ai toujours pas été à la douche...perdu dans mes pensées. Je mesure que le silence n'empêche pas le lien. Lien à soi, aux autres, lien au monde. Au contraire, il permet une meilleure écoute, il favorise l'appréciation du son qui vient juste de venir. Je retrouve mes fondamentaux de musicien et d'ingénieur du son : le son n'existe que grâce au silence. Post-contact dirait Claudie, mon amie et associée. J'entends mieux, j'écoute mieux ce qui m'entoure, je peux donc mieux le prendre en compte. Je mesure, ici et maintenant, tout ce que j'ai entendu dans ma vie, au lieu de l'écouter. Dur.
- 9 H45 Je me sens en énergie, j'ai envie de déplacer des montagnes, j'ai envie d'aller mettre en application ce que j'ai appris et compris ici. A moi de jouer maintenant !
- 10 H15 Petite balade dans le parc, le soleil brille, beau ciel bleu, seuls quelques nuages blancs au loin... Je viens de croiser le frère hôtelier dans le couloir qui me demande confirmation de mon départ ce jour, après le repas du midi. Je dis Oui de la tête, prenant du coup la décision qui restait en suspens au sujet

de l'heure de mon départ. Il me demande s'il peut me voir avant mon départ, je dis Oui de la tête. Que me veut-il ? Je laisse la question me traverser, sans y donner de réponse.

11 H 00 Repos en écoutant Jamie Cullum et Yaël Naïm.

11 H 30 Je commence à ranger mes affaires, défaire les draps, refaire la valise. Je me mets au contact de ce que je me prépare à quitter...je suis triste et joyeux à la fois. Sentiments mêlés.

13 H 15 Dernier repas avec les membres de la famille du frère Jean, atteint d'un cancer de l'intestin. En 30 minutes, je capte l'énergie étrange qui circule dans cette famille. Parents étouffants et agités, frères et sœurs en lutte. Réactions peut-être en lien avec ce qu'ils vivent en ce moment et/ou en lien avec l'histoire familiale.

Je participe à la vaisselle une dernière fois et salut mes « colocataires ». Je termine de ranger mes affaires et attends la venue du frère hôtelier, prévue à 14 h. Me donnera-t-il mon bon de sortie ?

En guise de bilan, je me laisse du temps pour le faire en détail. A chaud, ce que je peux dire (écrire) c'est : **QUE C'EST BON DE SE RETROUVER !**

Il y aura un avant et un après cette retraite.

14 H 00 Rencontre avec le frère hôtelier. Il me demande si j'ai bien trouvé ce que j'étais venu chercher ici ; je sors de mon silence pour lui dire que « Oui, et même plus ». Il me pose quelques questions sur moi, mon travail, ma vie spirituelle afin de mieux comprendre les personnes qui viennent en retraite et, en conséquence, pouvoir mieux adapté leur accueil. Même les moines font de l'écoute clients et restent au contact de leur environnement (!).

Je le remercie chaleureusement pour son accueil, le respect de mon silence et la paix qui règne ici, dont ils sont les gardiens. Je lui souhaite de bonnes fêtes de Noël et lui dit tout mon soutien qui accompagne le frère Jean dans sa maladie.

Il me remercie avec une joie sincère et authentique dans son regard, je suis touché, ému aux larmes.

Il est temps pour moi de partir, je prends mes dernières affaires et sort de l'abbaye.

De l'introspection au retour à la civilisation

En mettant le contact dans ma voiture, le silence est rompu par les bruits du moteur qui semblent me dire : « Nous sommes encore là !!! ». Ce qui a changé c'est que je ne me sens plus agressé et que je suis maintenant prêt à accueillir les bruits de mon esprit. 30 minutes de trajet, sur les petites routes d'Alsace, comme un sas de décompression, comme en plongée, pour revenir doucement à la surface. Content de retrouver ma maison, calme, paisible, lieu de ressourcement intime. Je prends le temps de me remettre au contact de la vie d'en bas. En ouvrant le frigo, presque vide, je ressens cette notion d'espace disponible en moi : il y a de la place pour du neuf, car j'ai réussi à me séparer d'une partie de ce qui était périmé.

Erreur du débutant ou angoisse du frigo vide, voilà que je me décide à aller faire quelques courses au supermarché du coin, alors que cela ne fait qu'une heure que je viens de rentrer. La douche fut radicale : le contact avec autant de bruits, de stimulations des 5 sens, d'agitation ont été autant d'agressions qui m'ont fait prendre la mesure du contraste entre mon introspection et la vie de tous les jours. Je rentre vite fait à la maison pour prendre le temps de me remettre progressivement dans la civilisation....demain. Pour l'instant, je cueille ces moments magiques de totale plénitude.

Je ne suis pas un autre homme, je suis juste un peu plus moi.

Quelques photos sur : <http://picasaweb.google.com/bbollerddat/Retraite2009?feat=directlink>