Melissa Matteucci
Ch.de Cornu 21
CH-1113 St-Saphorin

contact@silencia.ch
+41 78 715 9180
www.silencia.ch

Le Noble Silence

Qu'est-ce que le Noble Silence ?

Le **Noble Silence** est une pratique essentielle dans les retraites méditatives. Il s'agit d'un silence profond, qui s'étend au-delà de l'absence de paroles. C'est un engagement temporaire à réduire toutes les stimulations externes afin de se tourner doucement vers son monde intérieur.

Le Noble Silence crée un espace précieux pour écouter, observer et ressentir sans distraction. Il permet à l'esprit

- de se calmer
- au cœur de s'ouvrir et
- au corps de se détendre naturellement.

Les trois dimensions du Noble Silence

1. Silence de la parole

- Ne pas parler, sauf en cas d'urgence ou lors d'échanges nécessaires avec l'organisatrice.
- Préserver l'atmosphère paisible pour soi et pour les autres.

2. Silence du mental

- Éviter toute activité qui stimule excessivement l'esprit : lecture, écriture, musique, téléphone, messages.
- Laisser émerger les pensées sans s'y accrocher.
- Revenir encore et encore à la respiration, au corps et à l'instant présent.

3. Silence du corps

- Se déplacer lentement, avec intention.
- Minimiser les gestes brusques pour préserver la tranquillité du groupe.

Melissa Matteucci
Ch.de Cornu 21
CH-1113 St-Saphorin

contact@silencia.ch
+41 78 715 9180
www.silencia.ch

Pourquoi pratiquer le Noble Silence ?

Le silence profond n'est pas un manque — c'est une **présence**.

Il offre :

- Une régénération du système nerveux.

- Une clarté intérieure accrue.

- Une meilleure écoute de soi.

- Un apaisement du mental et des émotions.

- Une connexion plus subtile à la nature et au moment présent.

Dans cet espace, les participants découvrent souvent une forme de calme qu'ils n'ont pas ressentie depuis longtemps.

Ce que vous pouvez ressentir

Au début, il est normal d'expérimenter :

- agitation - ennui - pensées incessantes - besoin de bouger ou de parler

Puis progressivement :

- apaisement - concentration plus stable - respiration plus fluide - sentiment d'espace intérieur - émergence d'intuitions ou de clarté

Chaque personne vit ce processus à son propre rythme.

Conseils pour vivre au mieux le Noble Silence

- Accueillez ce qui vient, sans jugement.
- Avancez lentement, un moment à la fois.
- Accordez-vous du repos.
- Observez la nature, les sons, les sensations.
- Laissez tomber l'idée de « réussir » la retraite.

Le silence n'exige rien — il invite simplement à être.

Melissa Matteucci
Ch.de Cornu 21
CH-1113 St-Saphorin

contact@silencia.ch
+41 78 715 9180
www.silencia.ch

Après la retraite

Il est fréquent de ressentir :

- une paix durable - un ancrage plus profond - une sensibilité plus fine à son environnement
- une meilleure capacité à se recentrer

Le Noble Silence continue d'agir bien après la fin du séjour.

En résumé

Le Noble Silence est une invitation

- à se retrouver, à se déposer et à écouter ce qui, habituellement, se perd dans le bruit du quotidien.

C'est un chemin doux, puissant et transformateur.

"Dans le silence, nous découvrons ce que les mots ne peuvent pas nous dire."