



YOLANDE DURAN-SERRANO  
LAURENCE VIDAL

# LE SILENCE GUÉRIT

ALMOXER

**Chez le même éditeur**

*Pour l'Éveil*, Pierre Feuga  
*Gheranda Samhitâ*, Jean Papin  
*Yoga, corps de vibration, corps de silence*, Éric Baret  
*Le Seul Désir*, Éric Baret  
*L'Impensable Réalité*, Jean Bouchart d'Orval  
*La Voie du bambou*, Yen Chan  
*Sakti-sûtra*, Jean Papin  
*Dieux et déesses de l'Inde*, Stéphane Guillaume  
*Caraka Samhitâ, 1. Les principes*, Jean Papin  
*Le Sacre du dragon vert*, Éric Baret  
*Les Doigts pointés vers la lune*, Wei Wu Wei  
*Amour et connaissance*, Alan Watts  
*Mandalas à contempler et à colorier*, Christian Pilastre  
*Le Secret le mieux gardé*, Jean Bouchart d'Orval  
*Être et ne pas être*, Douglas Harding  
*Le Miroir du vent*, Pierre Feuga  
*Le Chemin des flammes*, Pierre Feuga  
*S'éveiller en rêvant*, Stephen LaBerge  
*Les crocodiles ne pensent pas*, Éric Baret  
*Essais sur l'expérience libératrice*, Roger Godel  
*Itinéraire d'un maître zen venu d'Occident*, Taïkan Jyoji  
*Mandalas à colorier*, Christian Pilastre  
*God is Pop*, Stéphane Guillaume  
*Philosopher par le feu, Anthologie de textes alchimiques*, Françoise Bonardel  
*Caraka Samhitâ, 2. Les thérapeutiques*, Jean Papin  
*Reflets de la splendeur, Le shivaïsme tantrique du Cachemire*, Jean Bouchart d'Orval  
*Dans notre cœur, nous savons*, ShantiMayi  
*La Joie sans objet*, Jean Klein  
*54 expériences de spiritualité quotidienne*, José Le Roy & Lorène Vergne  
*Voyage au pays des mandalas*, Christian Pilastre  
*Les saveurs du zen*, Taïkan Jyoji & Françoise Dye  
*Le miroir au sens limpide, Trésor du Dzogchen*, Nuden Dorjé  
*Ken Wilber, La pensée comme passion*, Frank Visser  
*Fragments tantriques*, Pierre Feuga  
*L'esprit lumineux*, Peter Fenner  
*Méditation sur l'essence de la pensée*, Érik Sablé  
*Abhinavagupta, la liberté de la conscience*, David Dubois  
*Au cœur de l'instant*, Jean Bouchart d'Orval

*l'hexagone, ce pays dont j'avais fui les pesanteurs, miroir des miennes... De loin en loin, je prenais des nouvelles. Yolande allait, Yolande venait, me disait cet ami commun, un jour dans son appartement, un autre hébergée par tel ou telle, en France où elle vivait, en Espagne où elle était née, aux Amériques où on l'invitait. Tantôt, des semaines durant, elle vivait recluse, tantôt, prêtant son toit à de jeunes fiancés sans domicile, elle s'en allait sur les routes, hier explorant les sentiers alpins, aujourd'hui les milieux californiens assoiffés d'Éveil, demain le rythme fou d'un restaurant savoyard...*

*Rieuse, joueuse, imprévisible, silencieuse derrière les paroles que, dans mon souvenir, elle échangeait pourtant volontiers, Yolande, pour moi, c'était la liberté. Celle qui venait de perdre son fils unique lorsque je l'avais rencontrée, et dont rien n'altérerait la joie, m'avait laissé une trace insigne de son passage : le parfum d'une présence où virevoltaient lumière et douceur, puissance, simplicité, intensité, dans la contagion du silence...*

*« Yolande est prête à parler », m'avait dit cet ami deux semaines plus tôt... Je ne l'avais pas su jusqu'alors mais je crois que, depuis sa visite, occupée à mille tâches ce sont ces mots que j'attendais...*

*Au téléphone, bien vite, Yolande et moi nous étions retrouvées comme si notre escapade québécoise datait de trois jours. Spontanée, comme je me la rappelais, elle m'avait confirmé que, oui : absents pendant tout ce temps du processus dont elle était le théâtre, les mots commençaient de lui venir. De l'aventure intérieure qu'elle vivait en silence depuis bientôt cinq années, elle était prête, peut-être, à parler.*

*« Rencontrons-nous sans projet, étions-nous alors convenues. Si le plaisir et les mots sont au rendez-vous, il sera toujours temps de passer à l'écrit et de faire un article pour la revue 3<sup>e</sup> Millénaire. »*

*Un article sur quel sujet ? vous demandez-vous peut-être... Si je répons : « sur l'indicible », vous serez bien avancé ! Si j'ajoute que l'indicible, comme le nom qu'on lui prête le laisse entendre, se manifeste par le silence : aurez-vous appris davantage ? Et si j'ose déflorer le sujet, jouant de qualificatifs usés jusqu'au non-sens par des Occidentaux désorientés qui croient y trouver leur salut, si j'avance les*

*mots Éveil, Libération, Réalisation... je n'aurai fait que lester d'une image, d'un concept additionnel, nos méninges déjà surchargées. Au fond, je n'aurai rien dit, ni vous ni moi n'aurons rien compris. Le silence en dit tellement plus...*

*C'est donc sur les traces de ce silence que, roulant vers Yolande, je roulais cet après-midi là. Un silence habité de présence, comme elle me le décrirait bientôt. Un vide plein. Un saisissement.*

*Cinq ans plus tôt, un jour d'été, Yolande avait disparu, happée par ce saisissement. Vu du dehors, rien n'avait bougé. La jeune femme se tenait toujours là, active, dans son appartement. Son corps, ses gestes, ses perceptions, sa pensée, tout était en place. Mais le sentiment d'identité, l'identification de Yolande à ce corps, ces perceptions, ces pensées, s'étaient dissous dans le silence, ce grand silence vivant, vibrant, qui l'avait ravie...*

*Les semaines, les mois passant, et les chocs de la vie advenant sans la tirer de ce silence, le sentiment d'identité n'avait jamais reparu. À sa place, une évidence grandissante : entre Yolande et le monde tel qu'il apparaissait à chaque instant, il y avait non séparation. Yolande dissoute, restait l'instant, restait la totalité d'un monde jailli d'instant en instant de la pure Réalité, cet « indicible » que, pour ne rien trahir, elle appelait simplement « cette chose ». Ce qui l'amenait à admettre, après des mois d'observation de sa propre métamorphose : « je suis vivante comme jamais et je suis morte, en même temps. »*

*Effacée Yolande ! Saisie, gommée, absente... Et cependant si présente, me soufflait ma mémoire. Absolument, intensément présente à tout ce et ceux qui se présentaient... Et j'étais invitée, moi l'éternelle questionneuse écoeuvée par les simulacres, j'étais invitée à m'avancer au bord de cette présence-là. De ce silence, de ce mystère...*

*Voilà donc ce qui m'amenait, en cette journée printanière, à filer, légère, vers Annecy, lieu de notre rendez-vous. Vers Yolande. Vers l'inconnu d'une rencontre qui allait devenir une amitié, de mots qui s'échangeraient à bâton rompu, entrecoupés de silences, au fil de toute une année.*

*Rencontre, mots et Silence dont ce livre se veut le reflet...*

1

## OÙ SONT PASSÉES MES PENSÉES ?

*De la béatitude naissent tous les êtres,  
par la béatitude ils existent,  
à la béatitude ils retournent.*

*Taittirîa Upanishad*

C'était au mois d'août, en 2003. La journée avait débuté comme n'importe quelle journée d'été. Mon fils était sorti, j'étais seule à la maison, à m'occuper de choses et d'autres. Et puis voilà que je l'ai remarqué...

*Remarqué quoi ?*

C'était comme un silence dans ma tête. Oui : un silence frappant... Où étaient passées mes pensées ?... Il y avait cet espace, cet intervalle entre les pensées qui les faisait passer au second plan. Comme si elles ne m'appartenaient plus ou, en tout cas, n'avaient plus de pouvoir sur moi. Je sentais une légèreté, un bien-être, l'impression d'être en phase, connectée avec moi-même comme je ne l'avais jamais été. Connectée à quelque chose d'inexplicable, d'inexprimable : ce silence...

Je me suis demandé ce qui m'arrivait. Et j'ai commencé d'observer.

*Et ?...*

Ce que je ressentais, c'était une modification de mon fonctionnement intérieur. À la vitesse de l'éclair, quelque chose m'était tombé dessus. Quelque chose que je n'avais pas vu arriver. Pas même s'installer. Et cette « chose » qu'aucun mot ne peut décrire avait pris le pouvoir sur tout.

*Tu n'as rien vu arriver ?*

Rien. Je n'ai pu que constater que tout était différent... Sur le moment, c'est ce silence qui m'a frappée. Dans les jours qui ont suivi, je me suis rendu compte que je ne vivais plus les choses comme avant. Les mille détails qui, dans une journée, m'agaçaient, une porte qui claque, les clés qui disparaissent juste comme on s'apprête à sortir, une préoccupation ou une autre, tous ces micro-événements qui m'agaçaient en permanence sans même que je le remarque : tout ça ne me dérangeait plus. Je constatais : tiens, la porte est mal fermée, les clés ne sont pas dans ma poche... J'allais fermer la porte, je me mettais à chercher les clés... et je ne trouvais rien à y redire. Les choses étaient ce qu'elles étaient. Ma façon de les percevoir, d'y réagir, avait changé.

*Tu ne réagissais plus, en fait ?*

Voilà, je ne réagissais plus. Parce qu'il y avait ce silence, cette tranquillité qui était là, qui m'envahissait toute, et me laissait telle qu'était la situation.

Les premiers temps, j'ai regardé ça toute seule, au fond de moi, en me demandant ce que ça pouvait bien être... Comme je venais de fêter mes 40 ans, je me suis dit : « c'est formidable d'arriver à 40 ans ! je me sens enfin en phase avec moi-même ! je me sens si légère, si bien... »

*Tu as mis ça sur le compte de la quarantaine, vraiment ? !*

Oui, je me suis dit ça au début. Mais quand j'ai commencé à évoquer ce que je vivais autour de moi, je me suis aperçue que, même passé 40 ans, les gens ne ressentait pas ce que je ressentais, ils n'avaient pas ce point de vue que j'avais.

Je n'avais que des amis très cartésiens. Tous étaient pris, comme moi, par la vie active. Pas plus que moi ils ne s'étaient posé de questions métaphysiques ni n'avaient ouvert un livre « spirituel » ou de développement personnel... Ils m'avaient toujours connue très speed : à peine arrivée quelque part je voulais déjà être ailleurs. Et là ils me voyaient posée, tranquille tout d'un coup, sereine. Alors ils se réjouissaient pour moi. « Tant mieux, tu as l'air bien », disaient-ils. Mais ils n'en savaient pas davantage sur ce que je vivais. Et moi non plus.

C'est là que je me suis interrogée sur ce qui pouvait bien se passer dans l'invisible, sur ce qui se passait à l'intérieur de soi. J'ai commencé à me renseigner, à entrer dans des librairies, à chercher des livres qui, peut-être, m'expliqueraient un peu ce que je vivais...

Plus tard, j'ai cessé d'essayer de comprendre. Plus le temps passait, plus je me laissais faire par cette « chose », me contentant d'observer, de découvrir tout ce qui se passait, tout ce qui ne cesse de se passer, toujours plus intense, plus vivant, plus clair. Mais au début, oui, j'ai voulu comprendre...

*Et alors ?...*

Et alors, très vite, il y a eu l'accident...

C'était deux mois plus tard, fin octobre. J'étais en voyage professionnel dans le Nord de la France. Portable muet : hors réseau. Et puis je récupère un réseau, je vois tous ces messages qui m'attendent. « Ouauh ! je me dis. Il a dû se passer quelque chose... » Je compose un numéro. Au bout du fil, ma meilleure amie : « Ton fils... sur la route... un accident... il est parti... »

Sur le coup, je crois que je n'y ai pas cru. « Un accident », je comprenais. Pour la suite... « Ce n'est pas possible : elle s'est

trompée ! » Et je roulais, je roulais vers le lieu du rendez-vous, chez une de mes sœurs. Je ne pensais pas, je roulais. À un moment, juste, cette réflexion : « Si c'est vrai, ma vie est foutue ! » Mais l'idée n'est pas restée. Elle s'est effondrée dans cette tranquillité que je vivais depuis plusieurs semaines.

Arrivée à destination, ils étaient tous là à m'attendre. Ma famille, mes amis, tous. Alors j'ai compris que c'était vrai. Tout le monde m'a entourée pour m'annoncer la tragédie. J'ai eu une espèce de relâchement, je me suis laissée aller...

*C'est-à-dire ?*

Je me suis laissée aller... La situation était ce qu'elle était... pas de pleurs, pas de crise... je suis montée dans une chambre, au calme. Je voyais mes proches, inquiets, venir voir ce que je faisais. Je les voyais essayer de me parler, essayer de savoir où j'en étais. Mais j'étais très tranquille, en fait. Les heures passaient et c'était toujours pareil : je voyais les gens s'agiter et, au fond de moi, comment dire ?... il n'y avait pas d'agitation, pas de révolte. Aucun sursaut du genre « ce n'est pas possible ! Ça devrait être autrement... »

J'ai beaucoup de mal à me rappeler ce qui s'est passé, mais ce que j'ai vu, très vite, c'est que je ne ressentais pas la souffrance à laquelle tous s'attendaient. J'ai vu que ce n'est pas la situation qui fait souffrir. Pour ma part, c'est dû au silence : la situation ne fait pas souffrir quand le silence est là.

Alors au début je n'ai rien dit à personne. Je n'ai pas joué la comédie non plus. Je suis restée telle que j'étais : tranquille. Bien sûr, je ne sautais pas de joie, mais je n'étais pas anéantie. J'étais dans une neutralité... Mes proches, qui m'imaginaient détruite, se sont dit « elle n'a pas encore réalisé... » Mais ce n'était pas ça. J'avais tout à fait réalisé, mais je percevais toujours la même chose : ce silence, dans ma tête, qui me permettait de demeurer tranquille.

J'ai laissé les semaines passer, l'une après l'autre, avec toute cette agitation autour. Il y a eu l'enterrement, les condoléan-

ces, l'absence... Tout ça était vécu dans cette tranquillité, qui demeurait. Je devais me rendre à l'évidence : quelque chose au fond de moi me permettait de vivre tout ça dans la paix. C'était incroyable, mais c'était.

Alors je suis tombée dans un étonnement profond. Et je me suis laissée faire, de plus en plus, de plus en plus profondément... Au bout de quelque temps, c'était tellement agréable que je me suis complètement, mais alors complètement laissée prendre par cette chose. Et plus le temps avançait, plus je sentais ça au fond de moi de manière puissante et douce et bienveillante et tout ce qu'on peut imaginer de... d'impensable.

Les gens autour de moi me croyaient anesthésiée. Ils s'attendaient à ce que, d'un moment à l'autre, je prenne enfin conscience de ce qui était arrivé. Mais j'étais parfaitement consciente ! Je savais ce qui se passait.

*Tu savais et ça ne te tirait pas de cette tranquillité ? Ou bien il y avait quand même des moments de désespoir, peut-être une alternance des deux ?...*

Ce que j'ai remarqué, à l'époque, c'est qu'il pouvait y avoir des moments de tristesse mais, comment dire... je les voyais. Je les voyais arriver, je les voyais repartir.

*Comme si la tristesse était un visiteur et non pas « je suis triste » ?*

Voilà. Je sentais l'émotion qui arrivait. Elle était là... Mais je n'avais pas le pouvoir de me l'approprier. Alors elle continuait sa route. Elle passait.

*Donc, cette neutralité n'est pas une indifférence ?*

Rien à voir avec ça ! De l'extérieur, bien sûr, on pouvait me croire anesthésiée, on pouvait croire que je ne ressentais plus rien. Mais de l'intérieur, ce que je vivais était très actif. Ce n'était pas mort du tout. Il y a eu des moments de tristesse, il y a eu des moments d'abattement, mais ça passait en moi. Toujours, il y avait cet espace inconnu, ce silence. Et plus ça

allait, plus je m'abandonnais à cette « chose » qui avait pris  
jour en moi, qui a pris le pouvoir sur tout. J'en suis tombée  
folle amoureuse. Tout le reste est passé au second plan.

### *Insouciances*

*Si j'avais imaginé des entretiens classiques, deux personnages assis face à face, l'un dans son rôle d'interviewé, l'autre dans celui de questionneur, j'aurais vite déchanté. Heureusement, et fait inhabituel, je n'avais rien imaginé. Le réel se présenterait bien tout seul, sans mes projets, sans ma mémoire... Et chaque rencontre, en effet, me confirmait qu'avec Yolande tout serait toujours imprévisible. Un jour je la rejoignais, la tête pleine de questions, prête à sonder avec les mots cet inconnu qu'elle vivait – qu'elle était. Ce jour-là le soleil brillait, le grand air nous appelait. Bord du lac ou lèche-vitrine, le vent, les boutiques, nos rires, et ces cafés où nous accueillait ici et là ses amis : tout faisait obstacle au micro, au labeur, aux questions sérieuses. La fois suivante, comme nous nous tenions bien sages, à deux bouts de son canapé, dictaphone et carnet de notes en place, c'était au silence de s'en mêler. À peine Yolande prononçait l'amorce d'une réponse, pffff ! le mot d'après lui échappait : le silence venait de la saisir, il refusait de la lâcher. Une minute passait, puis une autre : le silence s'étendait. Désarçonnée tout d'abord, proche de la consternation, voilà qu'à mon tour j'y glissais. L'urgence de la question s'effaçait. Parcourue de sensations ténues et cependant si délicieuses qu'elles captaient toute mon attention, je m'abandonnais à la caresse. Un coup d'œil à Yolande me confirmant qu'on n'attendait rien de moi, je lâchais mes notes, baissais les paupières. Le temps passait. Le soir, de retour chez moi, l'étonnement m'habitait encore. Seule ma boîte à mots était vide.*

*« Mais nous travaillons, regarde ! », remarquait Yolande avec douceur lorsque je dénonçais notre insouciance. Et je devais bien admettre que, si en un mois peu de phrases avaient enrichi mon pactole, un travail s'accomplissait.*

*Un travail ? Une transformation... À l'abri de tout regard, elle se nourrissait de l'observation, constat – sans mots pour le dire – que tout se jouait dans l'instant. Il n'était pas besoin de prévoir. Et quand, cédant au vieux penchant, il m'arrivait quand même de projeter, de fixer l'action suivante, le geste, la parole, le rendez-vous : l'instant se chargeait de me déjouer. Un instant qui prenait les traits de Yolande. Son sourire, sa vivacité, l'absence étonnamment présente qui parfois s'emparait d'elle. Et aussi les fulgurances qu'elle lâchait sans y toucher, au hasard d'une préoccupation qui venait de m'assaillir et dont je lui faisais part aussitôt. Ainsi de ce « laisse faire le silence : il sait » qui m'avait laissée coite, l'inquiétude de l'heure engloutie dans un espace puissant et doux qui tranchait toute pensée à la racine.*

*J'avais peu de réponses cohérentes, encore, dans mon escarcelle. Pas de quoi rédiger une interview. Encore moins de quoi cerner la nature du mystère que vivait ma nouvelle amie. Pourtant au fil de nos balades, nos rires, nos repas bien arrosés, et ces confidences décousues qui ressemblaient à des vacances, le mystère que j'avais cru apprivoiser commençait, lui, de m'apprivoiser. Pas par les mots : par la présence.*

*Liberté !*

*Un SMS de Yolande, après lecture de ces dernières pages :*

*Notre seule liberté est de nous connaître en tant que verticalité, en tant que suprême équilibre<sup>1</sup>.*

*Ma seule et unique référence est le silence.*

*Avec amour, merci.*

---

1. Jean Klein in *L'Insondable Silence*, Les Deux Océans.

Pour rencontrer Yolande :  
son site : <http://www.dsyolavie.org>  
son blog : <http://noumenlove.blogspot.com>  
Pour organiser rencontre et rendez-vous,  
s'adresser à Jean-Philippe :  
tél France: +33(0)6-33-53-98-95  
e-mail : [jphdck@wanadoo.fr](mailto:jphdck@wanadoo.fr)

Pour contacter Laurence :  
[aufildelo9@gmail.com](mailto:aufildelo9@gmail.com)

## TABLE DES MATIÈRES

<u>Prologue</u> .....	5
<u>La joie est de la partie...</u> .....	9
<u>1. Où sont passées mes pensées ?</u> .....	11
<u>Insouciances</u> .....	17
<u>2. Tout est passé au second plan</u> .....	19
<u>Une grande famille</u> .....	25
<u>3. « Madame, vous êtes dans la réalité pure... »</u> .....	29
<u>Vers l'immensité</u> .....	37
<u>4. Pas besoin de penser ta vie</u> .....	39
<u>Faisons un livre</u> .....	45
<u>5. Un toucher du cœur</u> .....	47
<u>Parlez-moi d'amour</u> .....	55
<u>6. L'amour ne dépend de rien</u> .....	57
<u>Voyager léger</u> .....	69
<u>7. Partager le silence</u> .....	73
<u>L'enchantement du monde</u> .....	79
<u>8. Un néant plein de feu</u> .....	83
<u>Le silence est tout le temps là</u> .....	91
<u>9. Une plongée dans le non-être</u> .....	93
<u>Maison de poupée</u> .....	97
<u>10. L'inexprimable</u> .....	99
<u>Quelques reflets...</u> .....	109
<u>11. La non-relation</u> .....	111
<u>Parfum d'absence</u> .....	115
<u>12. Qui suis-je ?</u> .....	119
<u>Premier entretien public</u> .....	125
<u>13. La vie défile comme un rêve</u> .....	127
<u>La petite chatte est morte</u> .....	137
<u>14. Quand la sensation devient attention</u> .....	139
<u>Hibernation</u> .....	145
<u>15. Ce grand cœur qui bat éternellement</u> .....	147
<u>Tu n'as pas à porter ta vie</u> .....	155
<u>Cet amour qui ne change pas</u> .....	161
<u>La mort n'existe pas</u> .....	163
<u>Les Cancans du Silence</u> .....	167
<u>Ose !</u> .....	173
<u>Histoire d'une boîte à chaussures</u> .....	179
<u>Ma maison vaste comme le monde</u> .....	183
<u>Épilogue</u> .....	187
<u>Liberté !</u> .....	189

# YOLANDE DURAN-SERRANO LAURENCE VIDAL LE SILENCE GUÉRIT

Printemps 2008 : deux femmes se rencontrent.

L'une, Yolande, vit depuis cinq années une expérience indicible, basculement soudain, éternellement répété, de tout son être au tréfonds de l'Être. Cet état – ce non état – se manifeste par un silence intense, un vide, une plénitude à la fois si extraordinaires et si simples qu'elle n'a longtemps pas eu de mots pour le dire. Étonnée d'abord, puis de plus en plus amoureuse de « cette chose » en elle qui a pris le pouvoir sur tout, Yolande se laisse guider, enseigner par elle. Et ressent de plus en plus le goût de partager ce Silence, cette manière d'être au monde empreinte de légèreté et de simplicité.

L'autre, Laurence, autrefois journaliste, se consacre à l'écriture, à la pratique du yoga et à la fréquentation des textes inspirés, qu'ils soient de métaphysique non duelle ou de mystique chrétienne et soufie.

Entre Yolande et Laurence, l'idée d'un livre germe. Elles ont du temps toutes deux, s'abandonnent au hasard providentiel de leurs conversations et de leur amitié naissante. Les mois passent... bientôt une année... *Le Silence guérit* en est le fruit. À la fois tentative de dire cet indicible qu'on appelle l'Éveil et regard du témoin, Laurence, qui donne à voir Yolande dans sa vie de tous les jours et se trouve elle-même gagnée par des espaces de présence silencieuse, ce livre à quatre mains fait se tenir côte à côte une vie touchée par la grâce, une autre par l'espérance. Hors de tout courant spirituel ou religieux, puisque né d'une Libération intérieure spontanée, il témoigne du saisissement par l'ultime Réalité de soi-même et de tout. Saisissement, Silence qui est « l'ultime guérison, puisqu'il guérit de l'idée d'être une personne ».