

3 bonnes raisons de chercher le silence (même quand on préfère le bruit)

Publié le 8 juillet 2020 à 17h58



© NicoElNino / IStock

Parfois, le bruit nous berce, nous console ou remplit un vide, là où le silence effraie. Mais loin du brouhaha ambiant il peut nous être utile et nous faire un bien fou. Pourquoi et comment se réconcilier avec le silence ? Echange avec Emilie Devienne, coach et auteur de « Savourons le silence » (Eyrolles).

Par ELLE Caroline Michel

Enfant, on aimait s'endormir sur le canapé tandis que nos parents passaient la soirée avec des amis. Leurs voix nous enveloppaient, comme le son des couverts qui s'entrechoquent dans le lave-vaisselle à minuit passé. Aujourd'hui, le bruit continue de nous câliner, du brouhaha de la ville aux conversations de café. Nous mettons de la musique ou la radio, recherchons une présence ou des mots. Sans doute parce que l'absence de bruit, à l'inverse, rime avec absence de vie. Pourtant, le silence a mille choses à nous apporter. Il est capable de nous apaiser, de nous aiguiller, aussi de soigner nos relations amicales ou amoureuses. C'est pour cette raison qu'Émilie Devienne, membre de la Société Française de Coaching, a écrit « Savourons le silence » (<https://www.editions-eyrolles.com/Livre/9782212573398/savourons-le-silence>) (éd. Eyrolles). Pour redonner ses lettres de noblesse au silence, parfois perçu comme creux, pauvre, ou synonyme de retraite spirituelle à l'autre bout du monde. Or, même dans la vie de tous les jours, et même cinq minutes par jour, on peut fréquenter le silence pour aller mieux. Une vraie bonne raison de le faire, pour commencer ? Le bruit est mauvais pour la santé : Bruitparif et l'Observatoire régional de santé Île-de-France, dans un rapport publié en février 2019, ont révélé qu'en France la pollution sonore fait perdre de trois mois à trois ans de vie en bonne santé aux habitants de la région. La coach ajoute que le bruit augmente également les risques de maladies cardiovasculaires ou d'hypertension. Finalement, manger sain et faire du sport, c'est bien, mais si le bruit est là, nos efforts se perdent. Au-delà de notre santé physique, le silence est aussi bon pour notre mental et notre moral. Découvrez 3 bonnes raisons de s'en emparer.

Le silence, un anti-stress auquel on ne pense pas assez

Avis aux grands stressés qui pensent avoir tout essayé pour se détendre, de la méditation au yoga, en passant par la méthode Coué ou trois tisanes avant de dormir. Il reste le silence, dont on oublie le pouvoir : « La surstimulation acoustique accélère la production d'adrénaline et de cortisol, deux hormones associées au stress dans le sens où elles régulent la fréquence cardiaque et la pression du sang dans les artères. En parvenant à trouver un calme intérieur, nous allons gagner en sérénité », détaille l'experte. Et si le silence est un remède anti-stress, c'est aussi parce qu'il nous permet de prendre de recul et d'identifier plus facilement les sources de stress : sollicitations extérieures, peur de ne pas réussir, situation conflictuelle avec un proche... (notre test sur le stress en vacances (<https://www.elle.fr/Societe/Tests-et-quiz/Tests/Vacances-identifiez-vos-sources-de-stress>)). Et de mieux distinguer les marges de manœuvre qui s'offre à nous pour agir en notre sens. Le silence, c'est donc un peu le bas de côté de la route, l'endroit où s'installer histoire de s'écarter du manège incessant du quotidien pour faire le point.


Le silence, un allié des bonnes décisions

Plongés dans l'agitation du quotidien, nous fonçons tête baissée. Mais pour prendre de bonnes décisions, pour nous relier à nos besoins et au sens profond de nos attentes, il est préférable de s'écarter quelques instants du brouhaha de notre vie. « En mettant le bruit sur pause, nous réussissons à séparer le bon grain de l'ivraie plus facilement, à laisser la part belle au discernement dans nos décisions, nos actions, nos réactions. Le silence aide à l'introspection, à s'aventurer sur un chemin intérieur jusqu'à découvrir qui l'on est, et ce que l'on veut vraiment », explique Emilie Devienne. En d'autres mots, on accède à une véritable « fluidité » entre nos pensées, nos émotions et nos agissements. Une fluidité rendue possible, selon Emilie Devienne, par un égo qui se met en veille dans le silence. Le regard des autres ne joue plus, nous ne nous sentons pas obligé de répondre vite et bien, et nous ne zappons plus nos réelles envies. Alors qu'elles méritent d'être écoutées, étudiées et considérées.

Le silence pour se concentrer, enfin

Nous avons toutes et tous des rêves, des projets en tête, et une petite voix qui nous somme de nous discipliner pour parvenir à nos fins ou pour gagner en efficacité. Grâce au silence nous pouvons accentuer notre concentration et donner le meilleur nous-même. « Le silence permet de mieux se concentrer et de lutter contre la dispersion. Une meilleure concentration, c'est une meilleure mémorisation, une capacité à prendre du recul, un espace pour se poser des questions que l'on n'aurait pas le temps de mettre sur le tapis autrement. Un climat plus propice à l'apprentissage. D'ailleurs, la légende dit que les disciples de Pythagore, célèbre philosophe et mathématicien grec, faisaient serment de silence pendant leurs cinq années d'apprentissage, afin de se mettre à l'écoute des savoirs qui leur étaient inculqués », développe Emilie Devienne. Alors même si nous ne sommes pas disciples de Pythagore, essayons, pour voir. Essayons de stopper la musique quand nous travaillons, ou, si nous travaillons dans un bureau partagé, de nous extirper plusieurs minutes par jour pour aller respirer au calme avant de nous remettre à notre tâche... sereinement.

Savourons le silence, se reconnecter à soi quand le bruit détruit, Emilie Devienne (Eyrolles).

Par  Caroline Michel

Edition abonnés (<https://www.elle.fr/index/Edition-abonnees>)

À LIRE ÉGALEMENT



Déconfinement : Enquête sur ce bruit que l'on ne supporte plus (<https://www.elle.fr/Societe/News/Deconfinement-Enquete-sur-ce-bruit-que-l-on-ne-supporte-plus-3868734>)



L'Édito : « C'est le moment de souffler, de partir, de s'évader... » (<https://www.elle.fr/Societe/Edito/L-Edito-C-est-le-moment-de-souffler-de-partir-de-s-evader-3869307>)



Innovation Bose : les écouteurs à réduction de bruit (<https://www.elle.fr/Loisirs/Elle-en-scene/Innovation-Bose-les-ecouteurs-a-reduction-de-bruit-2610630>)

À DÉCOUVRIR EN VIDÉO

Cœur de pirate nue sur Instagram : un acte engagé



ARTICLE PRÉCÉDENT

8 trucs à faire pour booster son moral, à réaliser seule (et pas loin)

(<https://www.elle.fr/Love-Sexe/Psycho/8-trucs-a-faire-pour-booster-son-moral-a-realiser-seule-et-pas-loin-3868930>)



ELLE

À LIRE AUSSI

5 positions sexuelles pour une pénétration jouissive

(<https://www.elle.fr/Love-Sexe/Sexualite/Dossiers/penetration>)

les + populaires Psycho & Sexo

15 positions sexuelles pour une pénétration jouissive (<https://www.elle.fr/Love-Sexe/Sexualite/Dossiers/penetration>)

2Les 25 plus belles citations d'amour pour déclarer sa flamme (<https://www.elle.fr/Love-Sexe/Mon-mec-et-moi/Articles/Citation-amour>)

3Bien faire l'amour en dix leçons (<https://www.elle.fr/Love-Sexe/Sexualite/Dossiers/Bien-faire-l-amour-en-dix-lecons-1213782>)

4C'est mon histoire : « J'ai décidé d'arrêter de m'épiler » (<https://www.elle.fr/Love-Sexe/C-est-mon-histoire/C-est-mon-histoire-J-ai-decide-d-arreter-de-m-epiler-3869321>)

5Kamasutra lesbien : 18 positions sexuelles juste pour les femmes (<https://www.elle.fr/Love-Sexe/Sexualite/Fiche-Kamasutra/kamasutra-lesbien>)

6Les 17 plus belles citations à partager avec ses amis (<https://www.elle.fr/Love-Sexe/Celibataires/Articles/citations-amitie>)

7J'ai testé pour vous faire l'amour tous les jours pendant 10 jours (<https://www.elle.fr/Love-Sexe/News/J-ai-teste-pour-vous-faire-l-amour-tous-les-jours-pendant-10-jours-3734098>)

88 trucs à faire pour booster son moral, à réaliser seule (et pas loin) (<https://www.elle.fr/Love-Sexe/Psycho/8-trucs-a-faire-pour-booster-son-moral-a-realiser-seule-et-pas-loin-3868930>)



Nouveau plaisir : et si on essayait la pénétration par intermittence...
(<https://www.elle.fr/Love-Sexe/Sexualite/Nouveau-plaisir-et-si-on-essayait-la-penetration-par-intermittence-3870523>)



3 bonnes raisons de chercher le silence (même quand on préfère le...
(<https://www.elle.fr/Love-Sexe/Psycho/3-bonnes-raisons-de-chercher-le-silence-meme-quand-on-prefere-le-bruit-3870184>)



« Mes 14 ans », le podcast qui nous replonge dans nos frissons adolescents
(<https://www.elle.fr/Love-Sexe/News/Mes-14-ans-le-podcast-qui-nous-replonge-dans-nos-frissons-adolescents-3870151>)



C'est mon histoire : « J'ai décidé d'arrêter de m'épiler » (<https://www.elle.fr/Love-Sexe/C-est-mon-histoire/C-est-mon-histoire-J-ai-decide-d-arreter-de-m-epiler-3869321>)



8 trucs à faire pour booster son moral, à réaliser seule (et pas loin)
(<https://www.elle.fr/Love-Sexe/Psycho/8-trucs-a-faire-pour-booster-son-moral-a-realiser-seule-et-pas-loin-3868930>)

Toutes les infos Psycho & Sexe
(<https://www.elle.fr/actu/fil-info/Love-Sexe>)



ELLE

Haut de page

ELLE

ELLE

Suivez-nous



<https://www.facebook.com/ellefr/> <https://twitter.com/ellefr/> <https://www.pinterest.com/ellefr/> <https://www.youtube.com/user/ellefr/> <https://www.instagram.com/ellefr/> <https://www.snapchat.com/add/ellefr/>

sub_confirmation=1)

Contacts

Annonces Abonnez-vous au magazine La Rédaction

CMI Media

ELLE International

Fondation ELLE

Données personnelles et cookies (<https://www.elle.fr/pages/Charte-donnees-personnelles-et-cookies>)

Mentions légales et CGU (<https://www.elle.fr/pages/Mentions-Legales>)

Nos RSS

Le groupe CMI France