





Écoutez le silence !

SANS BRUIT, LA PLUS BELLE VOIE D'INSPIRATION CRÉATRICE
VERS L'AMOUR DE SOI ET DE L'UNIVERS PEUT S'OUVRIR

Texte **Anne-Claire Thérizols**

“*À l’instar des glaciers, des grands singes anthropoïdes et de la tulipe sauvage, le silence est une espèce en voie d’extinction*», avance l’écrivain et essayiste Jean-Michel Delacomptée dans son *Petit éloge des amoureux du silence* (Folio, 2011). Il y décrit ce bien précieux comme un trésor dilapidé, bradé au monde moderne qui ne peut désormais qu’entendre son agonie. Dans le cadre de la 17^e semaine du son, organisée par l’Unesco en janvier dernier, une conférence organisée par le Collège des Bernardins qui avait pour thème *Le silence pour les riches, le bruit pour les pauvres ?*, relayée quelques mois plus tard par France Culture, a fait grand bruit. Le silence serait-il devenu un luxe ? Une ressource naturelle collective désormais inaccessible au plus grand nombre et que seuls quelques privilégiés pourraient encore s’offrir ? Les mois de



La neige nous offre l'occasion de ralentir et de profiter d'un moment de douceur.

S'ISOLER DES AGRESSIONS SONORES

Si vous n'avez pas l'occasion d'aller en pleine nature écouter le silence, si les bruits environnants, à la maison, au bureau, vous empêchent de vous accorder des plages de tranquillité salvatrices, voici deux moyens concrets – mais qui ont leurs limites – de mettre le bruit en sourdine.

- **Les casques antibruit.** Il en existe beaucoup, qui s'adaptent à toutes les situations. Les casques « passifs » atténuent tous les sons d'environ 20 à 35 dB sans distinction (à partir de 25 euros). Les casques « actifs », quant à eux, filtrent les nuisances sonores importantes (abolements, travaux...) tout en amplifiant les sons utiles (tels que la voix, la circulation, l'alarme du réveil...) pour ne pas être coupé du monde. Le moins : ils sont plus onéreux (à partir de 60 euros).
- **Les bouchons d'oreilles.** En mousse ou en silicone, ils atténuent généralement le bruit de 30 à 40 dB dans un environnement de 60 dB (le niveau par exemple d'un hypermarché un samedi). Les plus : ils sont peu onéreux et peuvent être fabriqués rapidement sur-mesure. Le moins : ils sont peu efficaces au-delà de 100 dB (concert de rock, Klaxon ou marteau piqueur à proximité).

confinement ont été à ce propos édifiants. Parmi les urbains, seuls ceux qui ont pu s'isoler dans une résidence secondaire ou qui habitaient dans un logement suffisamment grand et doté d'un espace extérieur ont pu apprécier, malgré leur privation de liberté, un silence oublié, les rayons d'une météo clémente et la douceur d'un monde au ralenti. Les autres ont souffert davantage. Mais tous ont réalisé, à l'aune de ce silence inattendu, un peu comme quand, à la faveur de l'hiver, il neige et qu'un manteau de douceur recouvre notre turbulence quotidienne, qu'ils étaient au quotidien assaillis de bruits désagréables, voire insupportables, sans en avoir conscience. Des bruits qui épuisent et rendent malades. Alors comment faire pour atteindre le silence quand on n'a pas les moyens financiers de se l'offrir ? Peut-être en le cherchant en soi, comme un chemin unique à trouver pour mieux vivre.

Un dangereux vacarme

En février 2019, Bruitparif, observatoire du bruit en Île-de-France, et l'Observatoire régional de santé Île-de-France publiaient un rapport¹ qui révélait que la pollution sonore faisait perdre de trois mois à plus de trois ans de vie aux habitants de cette région. L'OMS



estimait en 2018² que les nuisances sonores, en tant que pollution ayant des impacts négatifs sur la santé, arrivaient immédiatement après la pollution atmosphérique. Sans que nous y prenions garde, le stress induit par les bruits forts, répétitifs et/ou qui s'installent dans la durée nous atteint tous. Les sonneries des mobiles, le voisin de transport qui hurle alors que l'on pourrait se laisser bercer par le roulis du train, les voitures et autobus qui vrombissent, les travaux dans son immeuble et dans les rues, le chien de la voisine qui aboie à longueur de journée... Voilà qui nous use, parfois jusqu'à la maladie. Michel Le Van Quyen, chercheur en neurosciences à l'Inserm (Institut national de la santé et de la recherche médicale) et auteur de *Cerveau et silence : les clés de la créativité et de la sérénité* (Flammarion, 2019), se réveille un matin de septembre 2017 frappé de paralysie. Surmenage, diagnostique-t-on, avant de prescrire un repos absolu. Plongé dans le silence, il surmonte la maladie et découvre que, lorsque nous favorisons le silence acoustique, mais aussi attentionnel, visuel ou méditatif, notre cerveau bascule dans un état très particulier qui l'aide à se régénérer et à évacuer les toxines conduisant aux maladies neurodégénératives. Eh oui, vivre dans le bruit au quotidien augmente les risques d'en développer ainsi que certaines pathologies du système cardiovasculaire. sans parler, bien évidemment, des conséquences liées au manque de sommeil... Les confinements un peu partout sur la planète ont plongé le monde dans un silence

inhabituel qui a été une aubaine pour les chercheurs. Une grande étude scientifique, appelée le Quiet Project³, qui consistait à cartographier les changements de paysages sonores, a été menée en Grande-Bretagne pendant cette période. Elle a permis de constituer une base de données inédite pour la compréhension de l'environnement acoustique et surtout de ses effets sur le bien-être des habitants de la Terre. Il en ressort, entre autres, que même les animaux marins souffrent du bruit de fond des navires de transport en temps habituel.

Une présence bienfaitrice

Nous pouvons appréhender le silence comme un vide. Il n'en est rien. D'ailleurs, le zéro décibel n'existe pas. Une expérience a été menée par l'Ircam (Institut de recherche et coordination acoustique/musique) qui a conçu une chambre anéchoïque – dite aussi « chambre sourde » – où toutes les ondes sonores sont absorbées par des dièdres de mousse de polymère et de fibre de verre. Aucun son environnant, donc, mais pas de plongeon dans le silence pour autant. Ceux qui ont fait l'expérience de s'y poser quelques minutes ont pu en témoigner : ils entendaient

Sans que nous y prenions garde, le stress induit par les bruits forts, répétitifs ou qui s'installent dans la durée nous atteint tous



PHOTO: RODOLFO SANCHES CARVALHO / UNSPLASH



leur circulation sanguine, leur respiration, en un mot leurs bruits intérieurs, y compris leurs bourdonnements et sifflements d'oreilles. Le silence n'est donc pas cette impossible absence de son. Cette interruption que nous appelons de nos vœux est un silence plein de vie, plein de sens, un silence qu'Émilie Devienne, coach et auteure de *Savourons le silence, Se reconnecter à soi quand le bruit détruit* (Eyrolles, 2020), qualifie de bavard. La spiritualité s'est toujours nourrie de ce silence-là, qui n'est jamais

blessant, méprisant ou absent. Qui au contraire emplit l'âme et soigne le corps. Les Romantiques entraient en communication avec le calme de la nature pour exprimer leurs sentiments. Le silence en musique, ou dans un discours, vient bien souvent souligner l'essentiel. En médecine chinoise, il fait partie intégrante du processus de soin. Dans *Le Silence de l'aiguille* (éditions Springer, 2008), ouvrage collectif traitant du Yi-Jing, texte fondateur de la civilisation chinoise et maître d'œuvre de sa philosophie, le docteur Jean-Marc Kespi, président d'honneur de l'Association française d'acupuncture, définit ainsi cette discipline : « L'acupuncture, enracinée dans la vacuité, est architecture du silence. À commencer par le point qui la fonde, caverne dans la montagne, vide où se joignent les souffles du ciel et de la terre, lieu d'échanges et de



Loin de l'agitation urbaine, le silence de la nature soigne le corps et l'esprit.



•• Quand on vit dans le bruit, on est habillé. Habillé d'un gris diffus, uniforme et informe. Le silence, c'est la nudité ••

mutations. » L'hindouisme préconise un environnement serein comme aide à l'introspection, mais souligne encore plus la culture du silence intérieur. C'est la base de la pratique hindoue du mauna, le vœu de garder le silence, qui conduit certains croyants à s'abstenir de toute parole pour trouver la paix intérieure.

À la rencontre de soi

« Le silence est une grande aide pour un chercheur de vérité. Dans l'attitude du silence, l'âme trouve le chemin d'accès dans une lumière plus claire. Ce qui est insaisissable et trompeur se résout dans la clarté du cristal. Notre vie est une longue et pénible quête après la vérité, et l'âme exige un repos vers l'intérieur pour atteindre sa pleine maturité », disait Gandhi. Christian Hugonnet, ingénieur du son et président de la Semaine du son de l'Unesco, lui emboîte le pas,

évoquant en connaissance de cause l'étoffe du silence : « Quand on vit dans le bruit, on est habillé. Habillé d'un gris diffus, uniforme et informe. Le silence, c'est la nudité. Et se regarder quand on est nu n'est pas toujours facile. Mais c'est quand on est nu que l'on est soi, unique. » « Pour rencontrer sa voix – voie – intérieure, il faut mettre sur pause », développe Émilie Devienne. Elle recommande de pratiquer régulièrement le silence, même peu, pour prendre la mesure de notre réalité intérieure. « Quand on se retrouve

face à soi-même, notre petit "moi je" se transforme. Imperceptiblement puis concrètement, nous avons envie de combiner l'autre et nous, les autres et nous, comme si, parce que nous percevons avec plus de sagacité, nous désirions profiter de tout et de tous pour façonner notre être », précise-t-elle. En un mot, se créer un monde à soi est le prérequis pour appartenir au grand tout et être en lien avec lui. Et cela n'est possible qu'en écoutant notre voix intérieure, si pleine d'un silence habité. C'est cette boussole qui permet de saisir notre intuition, de développer notre créativité.

Nous laisserons le mot de la fin à Cynthia Fleury, psychanalyste et philosophe : « Le silence est l'environnement sonore dont nous avons besoin pour penser. »

1. bruitparif.fr/les-impacts-sanitaires-du-bruit-des-transports
2. Lignes directives relatives au bruit dans la région européenne, rapport de l'OMS, 2018.
3. thequietproject.co.uk

