



VIVRE MIEUX

Par Valérie Josselin

Oui, le silence est

Il est de bon ton aujourd'hui d'être sociable, entouré, connecté. Pourtant, savoir se mettre en retrait et fuir le bruit est vital...

Le silence ? Une denrée luxueuse dans un monde agité et cacophonique à laquelle certains ont goûté avec délice durant le confinement : les introvertis, les personnes à la santé fragile, les « habitués », comme ceux qui ont appris à s'ennuyer dès leur plus jeune âge ou dont la vie professionnelle est émaillée de plages silencieuses. Mais il en est d'autres que l'absence de sons angoisse et oppresse. Fuir le silence n'est toutefois pas un bon réflexe. De nombreuses études ont désormais prouvé que le bruit est nocif pour notre santé physique et mentale. Bouleversement hormonal, augmentation de la tension artérielle, pathologies du système cardiovasculaire, digestif ou endocrinien, maladies neurodégénératives, troubles

du sommeil, anxiété... Voilà à quels risques nous nous exposons lorsque nous ne prenons pas soin de nos oreilles. « *La recherche de silence est loin d'être un caprice de nantis* », insiste Emilie Devienne, qui en profite pour rappeler tout ce que ce dernier autorise : « *Il nous apaise et nous ressource, bien sûr, mais il facilite aussi l'introspection, en nous permettant d'être au plus près de nous-même, de nos désirs, de nos rêves, loin des injonctions parentales et sociétales. Il renforce également notre attention au présent, notre sens de l'observation, notre concentration. Nous nous rendons ainsi davantage disponibles à ce qui se présente à nous.* » « Faire silence » ? Une activité à part entière que l'on a tous intérêt à inscrire à notre agenda, d'autant plus quand c'est difficile !

LE SILENCE, l'allié du couple ?

La tendance est à la communication dans le couple. Mais trop se raconter peut tuer le mystère. « *En rendant aux mots, plus rares, leur vraie valeur, le silence nous rend plus crédible et augmente notre charisme*, souligne Emilie Devienne. *Allié de la discrétion, il rend l'écoute plus attentive, plus respectueuse de*

la différence. S'il n'est pas manipulateur, le silence amorce ou renforce incontestablement la profondeur du lien. Sans compter que, contrairement à une idée reçue, il peut désamorcer efficacement un conflit, en nous permettant de contrôler nos impulsions, de ne pas entrer dans une joute verbale délétère. »

Notre spécialiste



Emilie Devienne est coach accrédité et écrivain.

Dans cet essai salvateur, *Savourons le silence. Se reconnecter à soi quand le bruit détruit* (éd. Eyrolles, 16 €), cette amoureuse du silence nous apprend à faire de cet état en voie de disparition notre allié, comme les musiciens, les comédiens de théâtre, les négociateurs professionnels ou les thérapeutes.



« Je vis dans un environnement familial bruyant. Je suis sans cesse sursollicitée ! »

Un téléphone qui n'arrête pas de sonner, les allées et venues incessantes, les portes qui claquent dans le domicile, l'ado qui met la musique à fond dans sa chambre ou qui joue en réseau... Vous n'êtes jamais tranquille ! Il va pourtant bien falloir que cela change.

« *Un quotidien équilibré comprend un temps pour l'action, la communication et les obligations, et un autre pour le repos, l'absence de parole et le silence*, rappelle Emilie Devienne. *Il ne faut donc pas culpabiliser à l'idée de s'octroyer dans la journée un ou deux "breaks", certes consommateurs de temps aux yeux de beaucoup de femmes, mais également pourvoyeurs d'énergie. Cette énergie qui est la clé de notre patience et de notre confiance en nous...* »

Les préconisations de la coach

Prenez l'habitude de vous accorder un temps de récupération silencieux, en vous isolant, par exemple, pour savourer votre café ou votre thé, en allant promener le chien un peu plus longuement que d'habitude, en flânant dans le parc ou en prenant un bain au retour du travail... Si cela étonne vos proches, n'hésitez pas à leur expliquer vos motivations. Le plus dur est d'assumer son désir de silence. A fortiori quand on est réputé avoir la langue bien pendue ! Les gens s'inquiètent : « *Il y a un truc qui ne va pas ?* » Il faut oser demander le silence aussi clairement et précisément que possible, sur un mode affirmatif plutôt que négatif : « *J'ai absolument besoin d'un moment de calme pour me ressourcer. Ce n'est pas contre toi, mais pour moi.* »



d'or!



ISTOCK

“ Je fuis le silence comme la peste ! Le bruit me rassure ”

C'est le cas lorsque votre esprit est encombré de pensées négatives, qui peuvent s'avérer très bruyantes dès lors qu'elles ne sont plus estompées par le brouhaha ambiant. « *Le silence, synonyme de mutisme, de parole empêchée, nous confronte aux "dossiers chauds" de notre existence, confirme Emilie Devienne: secrets de famille, blocages non résolus, souffrances enfouies (viol, inceste, maltraitance)... Mais il peut aussi tout simplement évoquer de mauvais souvenirs d'enfance: quand on était puni dans notre chambre ou qu'on n'avait pas le droit de parler à table, qu'on était exclu d'un groupe ou mis à l'écart dans la cour de récré. Enfin, quand il est subi ou à trop forte dose (veuvage, séparation, enfants partis de la maison...), le silence est toujours connoté négativement.* » Notre premier réflexe pour le fuir ? Allumer la radio ou

la télévision, nous lever la nuit pour faire diversion, rechercher la compagnie...

■ Les préconisations de la coach

Un travail sur soi auprès d'un thérapeute ou un groupe de parole peut vous aider à panser vos blessures et à traverser vos peurs pour retrouver un peu de tranquillité intérieure. Mais vous pouvez aussi essayer d'apprivoiser le silence dans votre vie quotidienne, en commençant par réaliser dans le calme des activités qui vous apaisent : lecture, activités manuelles (tricot, poterie, peinture), sudokus, mots croisés, puzzles... Commencez en douceur (une demi-heure maximum) puis augmentez la dose progressivement, en vous persuadant que le « bon silence » est thérapeutique. Il renforce l'organisme, rend le cerveau plus costaud... et la solitude plus supportable !

“ J'habite en ville et souffre de la pollution sonore ”

En France, Bruitparif et l'Observatoire régional de santé Ile-de-France, dans un rapport publié en février 2019, révèlent que la pollution sonore fait perdre de trois mois à plus de trois ans de vie en bonne santé aux habitants de la région Ile-de-France, rapporte Emilie Devienne dans son ouvrage. A titre indicatif, Paris est l'une des villes les plus bruyantes du monde, en 9^e position après Pékin (6^e) et Mexico (8^e) et en 2^e position européenne après Barcelone. La sonnette d'alarme est tirée. Pourtant, les pouvoirs publics n'ont pas fait de la lutte contre le bruit une priorité. Il faut donc agir à notre petit niveau...

■ Les préconisations de la coach

Commencez par vous équiper de casques antibruit, de bouchons d'oreilles, de doubles vitrages. Vous pouvez, comme un acte de

résistance, demander au restaurant ou à votre cours de gym que l'on baisse un peu le son, et vous regrouper en association de quartier pour faire de la lutte antibruit une cause commune : rien n'est pire que de subir. Prévoyez aussi régulièrement une excursion dans un musée ou une librairie : se balader au milieu des tableaux ou des livres ressource énormément. En ville, il y a aussi des parcs, des jardins, des petits lacs ou canaux qui invitent à la flânerie. Attention, le silence n'est pas le degré zéro du bruit. Pour vous extraire de ceux qui agressent (klaxon, décollage d'un long-courrier...), rien de mieux que de poser son attention sur de petits sons « amis » qui vous tiendront compagnie sans vous déranger ni vous nuire : le tic-tac d'une horloge, le cliquetis d'une fontaine d'intérieur, le chant enregistré d'un oiseau, des vagues ou de la pluie...

“ Je suis hyperactive et très sociable. J'ai beaucoup de mal à m'extraire de l'agitation du monde ! ”

Ne rien faire vous angoisse. Pour vous sentir « vivante », vous avez besoin d'être en lien constant avec les autres. Attention, vous risquez de vous éparpiller et d'en payer le prix fort ! Il n'est pas rare que certains grands hyperactifs se retrouvent cloués au lit quelques jours par an, contraints au repos par la maladie. « *La surstimulation auditive comme visuelle accélère la production d'adrénaline et de cortisol, deux hormones associées au stress, prévient Emilie Devienne. Les travaux de différents neuroscientifiques révèlent aussi combien le cerveau se nourrit de calme intérieur, qui favorise l'émergence de nouvelles idées, de solutions inédites. Sans compter que le silence aide à communiquer à bon escient et à prendre le recul nécessaire pour répondre avec discernement aux sollicitations.* »

■ Les préconisations de la coach

Les « blancs » dans la conversation permettent d'accueillir une émotion, de laisser à l'autre le temps de s'exprimer. Il ne faut donc pas en avoir peur quand vous parlez ou quand vous les percevez chez votre interlocuteur ! Si vous êtes souvent au téléphone ou sur les réseaux sociaux, imposez-vous des déconnexions régulières en allant marcher, vous ressourcer dans la nature. Surtout, osez rester silencieux en présence de l'être aimé (voir encadré) ou en compagnie de vos amis, et testez les moments « inutiles ». Pour vous motiver, établissez une liste des choses « à ne pas faire », laissez vos yeux partir dans le vide et vos pensées. Par ce biais, vous accédez à ce petit silence intérieur qui n'appartient qu'à vous, sans avoir besoin de dépenser des fortunes pour vous couper du monde !