

ÉMILIE DEVIENNE

Savourons le silence

Se reconnecter à soi
quand le bruit détruit

● Éditions
EYROLLES

Parfois intimidant, tantôt rassurant, le silence est multiple. Il provoque l'angoisse chez les uns et crée un moment de volupté chez les autres. Tout à la fois discret ou assourdissant, il peut être plus éloquent que des mots...

Pourtant, grand oublié de notre société actuelle, le silence semble disparu. Le bruit a envahi nos vies : tous ses stimuli sonores créent une surchauffe de notre cerveau et dégradent notre santé. Véritable oasis de paix dans le tumulte, cet ouvrage nous guide à la recherche du silence, car comment aimer le jour sans connaître la nuit ? Pour rencontrer le calme, il faut apprendre à l'apprivoiser, s'inspirer de l'art ou encore renouer avec la nature... Tous les chemins proposés dans ce livre ont pour but de déguster une pause précieuse pour notre équilibre intérieur.

Débutez votre désintoxication du bruit pour cueillir le silence !

Émilie Devienne est coach, membre accrédité Titulaire de la Société Française de Coaching. Elle est également chargée d'enseignement à la faculté d'Économie et de Gestion de l'université d'Aix-Marseille et chez Psycho-Prat. Elle est l'auteure de nombreux ouvrages centrés sur la croissance personnelle et le développement professionnel.

www.emilie-devienne.com

Savourons le silence

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Création de maquette et mise en pages : Soft Office
Relecture/correction : Anna Crine
Illustrations : Shutterstock /aramaT (chat); /LHF Graphics (boussole);
/Nikolaeva (pancarte); /StockAppeal (loupe).

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2020
ISBN: 978-2-212-57339-8

Émilie Devienne

Savourons le silence

*Se reconnecter à soi
quand le bruit détruit*

● Éditions
EYROLLES

*À Jeannine S. décédée pendant la réalisation de ce livre.
De la Résistance jusqu'à son dernier souffle,
le silence aura été son meilleur recours.*

Sommaire

Introduction	11
<i>Le silence, une ressource à (re)découvrir</i>	11

Partie 1 **Pourquoi savourer le silence ?**

CHAPITRE 1

Halte au bruit!	21
<i>Quand le bruit détruit notre santé</i>	22
<i>Quand le bruit nous avilit</i>	31

CHAPITRE 2

Quand le silence fait mal	37
<i>Des silences pesants</i>	38
<i>Le silence, comme instrument négatif</i>	43
<i>Du silence à la parole</i>	44

CHAPITRE 3

Les apports du silence	49
<i>Les bénéfices pour notre mieux-être</i>	51
<i>Les avantages pour notre savoir-faire</i>	60

Partie 2

Huit chemins pour savourer le silence

CHEMIN VERS LE SILENCE N° 1	
Savoir et oser le demander	77
<i>Les bases d'une bonne communication</i>	79
<i>Notre rapport au silence</i>	81
CHEMIN VERS LE SILENCE N° 2	
Faire connaissance avec le silence du moment	85
<i>De nombreux silences</i>	86
<i>Les dessous du silence</i>	89
CHEMIN VERS LE SILENCE N° 3	
Se désintoxiquer du bruit	97
<i>Prendre conscience du bruit environnant</i>	98
<i>Se préserver des bruits nuisibles</i>	99
<i>Travailler en silence</i>	105
CHEMIN VERS LE SILENCE N° 4	
L'apprivoiser	111
<i>S'étourdir de vaines paroles</i>	113
<i>Presque une amie</i>	117
<i>Oser un saut vers l'inconnu</i>	121
<i>Une palette d'activités</i>	122
CHEMIN VERS LE SILENCE N° 5	
S'inspirer de l'art	129
<i>Le silence dans la littérature</i>	130
<i>Le silence pour mieux écouter</i>	131

<i>Le silence dans la vie d'artiste</i>	133
<i>La musique du silence</i>	136
<i>Le silence approprié</i>	140
CHEMIN VERS LE SILENCE N° 6	
Se délecter des moments « creux »	143
CHEMIN VERS LE SILENCE N° 7	
Renouer avec la nature	147
<i>Le silence de la forêt</i>	148
<i>Le silence de la montagne</i>	149
<i>Le silence du désert</i>	150
<i>Le silence de l'eau</i>	150
CHEMIN VERS LE SILENCE N° 8	
S'inspirer du spirituel	153
<i>À l'écoute de son silence intérieur</i>	155
<i>Retraite</i>	157
<i>Cure de silence</i>	159
 Conclusion	 165
<i>Le silence est vivant</i>	165
 Bibliographie	 167
Remerciements	171

Introduction

Le silence, une ressource à (re)découvrir

Dans mes rêves les plus fous, j’imagine des restaurants où nous pourrions converser sans nous égosiller sans pour autant fréquenter ces établissements luxueux où, fort opportunément, le calme est de rigueur. Toujours dans un monde idéal, je trouverais à Paris ou dans les grandes villes de province des bars où boire un verre sans subir les décibels d’une radio criarde, d’un *single* à la mode ou de musique au mètre. En prolongeant dans cette veine, je pourrais aller faire des courses, flâner dans des boutiques sans un fond musical aussi insipide qu’inutile à mon bonheur. Bien sûr, les petits malins qui trafiquent notamment le pot d’échappement de leurs deux roues seraient dûment verbalisés, au même titre que les fauteurs de troubles que le tapage nocturne ne gêne en rien, ils dorment ou cuvent, eux, le matin quand nous, braves gens, nous allons travailler. Dois-je dire un mot des trottoirs envahis de fumeurs et de buveurs, dont les rires et le timbre de voix nuisent à la qualité de vie du voisinage, tout comme porte atteinte à notre confort minimal dans les transports en commun le son des écouteurs de voyageurs indifférents à la pollution sonore produite par leurs appareils ? Une allusion aux joies des portables qui vibrent ou sonnent inopinément à l’acte II ou pile au moment de cette scène tant attendue

dans le dernier long-métrage de votre réalisateur favori, et le tableau d'horreur sera sinon exhaustif, du moins assez révélateur des irritants sonores.

Vous l'aurez compris, ce livre s'adresse à celles et ceux qui aiment... la musique, les sons, la vie qui vrombit, la parole entre humains consentants; ce livre s'adresse à celles et ceux qui, par alternance, savourent le silence. Comment aimer le jour sans connaître la nuit? Comment comprendre le noir, sans apprécier les couleurs d'une palette? Le parallèle est identique.

Le mot-clé pour tenir notre pari presque utopique dans cette société du bruit, c'est un verbe : choisir. Choisir de s'informer sur les nuisances sonores en ce qu'elles dégradent notre santé; choisir de s'arrêter un instant pour mieux comprendre les apports du silence sans nier ses côtés sombres; choisir enfin de trouver des manières de le cultiver pour mieux le savourer.

La première observation quand je pense au silence, c'est le paradoxe. Identifions les principaux paradoxes sur lesquels nous reviendrons au fil des pages.

- ★ À la suite du philosophe Michel Lacroix, convenons que « la plupart d'entre nous recherchent le silence autant qu'ils le fuient¹ ».
- ★ Le silence nous libère autant qu'il peut nous enfermer. Voilà pourquoi ce sujet est captivant. Pourquoi il est également de notre temps, à une époque où le développement personnel continue d'animer bien des humains sur cette planète malmenée comme eux.
- ★ Le silence est puissant autant qu'il est discret : il ne fait pas de bruit. Et si le dictionnaire Larousse le définit

1. « Éloge du silence », *L'Express Style*, 30 décembre 2008.

comme « l'absence de bruit dans un lieu calme », il se révèle plus complexe que cela. D'ailleurs, un jour où nous parlions de ce livre en gestation, une mienne amie qui a travaillé toute sa vie auprès de personnes malentendantes, me lança : « Le silence pour un sourd, c'est l'absence d'image. » Cette réflexion montre le lien que l'on peut établir entre le silence au sens absence de sollicitation auditive et, par extension, ce que l'on pourrait appeler le « silence visuel », à savoir, le repos des yeux. Autant un regard contemplatif s'inscrit dans les vertus du silence, autant une agression visuelle à coups d'écrans qui ne quittent plus nos mains, d'affiches omniprésentes, de dégradations de l'espace public à grand renfort de tags sont négativement bruyants. Or, le repos visuel favorise l'appréciation du silence, lequel contribue à notre bien-être.

- ★ Le silence se définit autant par ce qu'il n'est pas que par ce qu'il est : il n'est pas absence du son, il n'est pas synonyme de vide, mais il est prolongement d'une sonorité, d'une parole, d'une inspiration...
- ★ Le silence est bavard à force de nous faire taire. Le silence fait parler.
- ★ Le silence est un mythe et pourtant, il est bien concret. En effet, le silence total et absolu est utopique, mais une véritable présence silencieuse en soi et autour de soi se ressent. Vous en ferez ou en faites déjà l'expérience.
- ★ Le silence devient un luxe, tout en étant gratuit. Ainsi, selon une étude récente réalisée à l'occasion de la 17^e Semaine du son organisée par l'Unesco, 87% des Français disent que le silence est un privilège ! Son président, Christian Hugonnet, déclarait d'ailleurs lors du lancement de la manifestation que : « Il est urgent de prendre conscience des enjeux à la

fois socio-économiques, médicaux et sociétaux qui se jouent aujourd'hui dans notre société à cause de toutes les inégalités de nos environnements sonores¹. » Faire une coupure avec la surchauffe du quotidien a un coût si vous avez envie de partir loin ou à quelques heures de chez vous, en réservant un week-end thématique pour une cure de silence ou encore, si vous choisissez pour vous reposer et vous ressourcer, de fréquenter un établissement cosu et chic où il est de bon ton de ne pas brailler ni se montrer tapageur. À l'inverse, vous ne débourserez pas un centime en vous ménageant une courte parenthèse de calme intérieur chez vous ou même, à l'abri des regards sur votre lieu de travail selon sa nature.

- ★ Le silence est un signe d'unité et/ou de discord.
- ★ Le silence nous accompagne dans la souffrance comme dans le bien-être. Je pense en particulier aux personnes qui donnent de leur présence à titre professionnel ou bénévole auprès des personnes en fin de vie. Elles savent combien il suffit parfois d'entrer dans la chambre ou de se tenir au pied du lit pour que la personne éprouve un apaisement, un soulagement. Et le silence est là aussi, à l'autre extrême, pour nous procurer la paix de l'esprit et celle du cœur.
- ★ Le silence nous convie à l'action alors qu'il ne dicte rien, ou du moins rien que nos oreilles ne puissent percevoir.
- ★ Le silence ne se voit pas, mais il se lit dans les livres ou dans les partitions. Il appartient à ces valeurs qui, invisibles, n'en sont pas moins présentes et même palpables.

- ★ Le silence confine à la spiritualité tout en trouvant sa place dans une vie bien laïque.
- ★ Le silence se partage autant qu'il se vit seul.
- ★ Le silence n'est pas violent alors qu'il fait acte de résistance dans une société envahie par le bruit aussi bien dans l'espace public que dans l'intimité de nos vies.
- ★ Le silence ne se voit pas et, pourtant, il renvoie à des images caractéristiques de moments précis (une rencontre sidérante, une surprise, un désarroi...) ou de lieux chargés symboliquement qui appellent le silence (lieu de culte, d'incarcération, d'intimité, de justice, de culture...).

Au début des années 2000, tandis qu'en famille nous randonnions dans le massif de la Chartreuse, un horrible mal de tête m'a empêchée d'avancer. Je ne sais pas encore où j'ai puisé la force de mettre un pied devant l'autre, le temps de finir la boucle jusqu'à regagner la voiture. Une méningite, heureusement virale, venait de déclencher ses assauts. Je vous épargne la suite assez prévisible : hospitalisation et guérison. En prime, j'ai gagné des acouphènes auxquels je dois de savourer encore plus qu'auparavant le silence. J'écris « plus qu'auparavant », car le thème de cette présence invisible, mais perceptible, m'est cher depuis des dizaines d'années. La preuve en est un carton d'archives diverses qui a résisté à mes déménagements successifs depuis les années 1990. Le sujet du silence m'intriguait déjà, à telle enseigne que j'ai retrouvé plusieurs articles datant de cette période. Par exemple, *Le Monde* du 3 septembre 1999, publiait une réflexion dans les pages « Horizons-débats », signée de l'écrivain et maître de conférences à l'université Bordeaux-III Jean-Michel Delacomptée. L'auteur écrivait : « Mais le bruit a changé : ce qu'il a d'odieux aujourd'hui provient moins du travail et surtout de la nature, que de