



MON ÉQUILIBRE / psycho

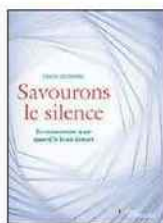
Apprivoiser le silence

Certains le trouvent angoissant et le fuit. D'autres s'en délectent et le recherchent ardemment : ils ont raison, le silence est bénéfique, notamment pour le cerveau. **MARIE-LAURENCE GRÉZAUD**



INTERVIEW ÉMILIE DEVIENNE

"Le silence fait partie des outils de l'écoute", raconte dans son livre Émilie Devienne. Celle qui utilisait les "blancs" dans ses interviews, lorsqu'elle était journaliste au Québec, est devenue coach et membre accréditée de la Société française de coaching, autrice d'ouvrages centrés sur la croissance personnelle et le développement professionnel. Elle considère le silence comme fondamental à notre équilibre. emilie-devienne.com



68 Savourons le silence, éd. Eyrolles, 176 pages, 16 €.

Pourquoi un livre sur le silence ?

Le sujet me trotte dans la tête depuis longtemps car, même si je suis extravertie, il me faut des moments de silence depuis que je suis enfant. J'en ai besoin émotionnellement et physiquement. En vieillissant, plusieurs méningites ont entraîné chez moi une hyperacousie qui me rend sensible au bruit.

Comment expliquer que le silence n'a-t-il pas la cote ?

Parce qu'il est angoissant ! Notre société favorise l'extraversion forcée : faire du bruit, c'est exister, pense-t-on. Cela n'est pas à la mode de ne pas en faire, de ne pas se faire remarquer. La multiplication des supports de communication, des réseaux sociaux y fait écho. Pour aller plus loin, le silence est vu comme une mort symbolique. Je démontre le contraire : le silence est signe de vie.

Le confinement n'a-t-il pas changé cette perception ?

Certains ont découvert et apprécié l'absence de bruit, ce silence subi que nous choisissons de rompre, notamment le soir en applaudissant les soignants ou en nous mettant à communiquer

avec nos voisins. Inversement, certains se sont aussi mis à écouter la musique à fond, sans faire attention alors à la gêne occasionnée.

Le silence peut-il aussi nous enfermer ?

Les non-dits autour des secrets de famille ou de la maltraitance sont des silences destructeurs. En vieillissant, la surdité nous plonge dans une forme d'isolement non choisi. Au début, cela repose de ne pas entendre mais, en fin de compte, vous êtes coupé de tout. La solution ? S'appareiller le plus tôt possible. Le silence peut aussi être pesant, si l'on vit seul ou en institution.

Qu'est-ce qu'il apporte de positif ?

La surstimulation acoustique est très néfaste pour la santé. Le silence permet au cerveau de s'autonettoyer, de recentrer l'attention, d'entretenir la mémoire. Il favorise une richesse intérieure qui nous rend réceptif aux émotions ; il légitime la création d'un monde à soi qui nous autorise à être plus ouvert aux autres. Il apporte une meilleure écoute de soi, une prise de recul qui offre la possibilité de faire des choix plus avisés.



1 L'identifier

Si le silence est source d'angoisse, il faut comprendre pourquoi. S'il fait ressurgir des souvenirs tristes, il est bon de les accueillir, de les digérer, puis de se mettre en mouvement: sortir se promener, appeler une amie, arroser ses plantes, faire la cuisine ou des mots croisés.

2 Ne pas en avoir peur

Combler les silences par de l'action, des paroles, c'est épuisant et cela ne compense pas les vides de l'existence. Il vaut mieux laisser venir le silence, pour renforcer son monde intérieur, développer des "anticorps" qui aideront à le gérer.

3 Pratiquer vos activités silencieusement

Si vous aimez tricoter, faire de la peinture, lire, vous promener ou écouter de la musique, même avec une amie, essayer de le faire en évitant le moindre bruit, cela "colore" les silences.

5 conseils pour... s'en faire un allié

4 Oser le demander à l'autre

Cela n'est pas mal élevé, ni de la méchanceté! C'est, au contraire, avoir besoin de ce repli pour mieux écouter les autres par la suite. En exprimant votre besoin – en disant qu'on a envie de silence comme d'une tasse de thé, par exemple –, vous rassurez l'autre qui ne le prendra pas comme une marque de rejet.

5 Savoir se taire

En vieillissant, il arrive que des conflits de générations surviennent avec les siens. Observer un temps de silence peut être habile pour éviter des débats enflammés inutiles. Le silence est un très bon outil stratégique pour rester en lien avec les autres.