

Thierry Nadisic

Recension de « Savourons le silence : Se reconnecter à soi quand le bruit détruit » de Émilie Devienne (Eyrolles, 2020)

Le nouveau livre d'Émilie Devienne, coach et romancière, est une jolie balade dans le silence. Nous y apprenons d'abord qu'il est un privilège pour 87% des français et que Paris est la deuxième ville européenne la plus bruyante après Barcelone. Nous y découvrons aussi son côté paradoxal : on le cherche autant qu'on le fuit, et pas seulement parce qu'on en a peur : il existe aussi un mauvais silence, celui du mari de Natacha Calestrémé, qui l'a blessée, et qu'elle décrit dans son Ted-X, cité utilement dans le livre. C'est celui que le psychologue pour couples John Gottman, auquel il est également fait référence, appelle le « mur de pierre » qu'on bâtit à deux pour le pire.

Ces précautions étant prises, nous sommes alors prêts pour accueillir le bon silence, vital pour la régénération de notre cerveau. C'est aussi celui que nous choisissons parce qu'il permet de nous occuper de nous, et à partir de là de nous relier à l'autre et à notre destinée. Il inspire, ouvre à la gratitude, aide à faire le point et favorise l'émergence de ce que nous n'attendons pas. Plus fondamentalement il nourrit notre savoir-être, en nous permettant de créer notre monde intérieur, puis notre savoir-faire en nous projetant, en confiance, vers le monde du dehors. L'autrice cite « le silence de Churchill » comme l'illustration exemplaire de ce double mouvement. C'est parce qu'il a su rester silencieux lorsque

David Chamberlain a proposé de nommer Lord Halifax comme premier ministre que Winston Churchill a finalement obtenu le poste.

La dernière partie du livre nous fait parcourir huit chemins pragmatiques du silence. D'abord il faut savoir faire appel à lui en reconnaissant qu'il peut servir à tracer notre ligne de vie. Il nous est suggéré de nous référer au Ted-X de Susan Cain sur la « force des discrets » pour en savoir plus. Ensuite il est possible d'apprendre à repérer ses multiples et subtiles significations pour mieux l'expérimenter. La troisième voie consiste à nous rendre compte que c'est une ressource polluée et qu'il y a de nombreux moyens pour nous désintoxiquer. Alors nous pouvons aller au cœur du défi que le silence nous pose : comment apprivoiser toute la liste de peurs qu'il éveille ? Du vide au jugement en passant par le manque, l'absence, la solitude, l'abandon, le rejet et la remise en question ? Une piste fructueuse : nous exercer à la frustration. Les trois chemins suivants sont emprunts de douceur : nous servir de l'art, les peintures de Hopper par exemple, dont il disait qu'elles lui permettaient de dire sans mots ; nous délecter du moment présent comme lors d'une marche lente ; nous rappeler que la nature est faite d'un silence amical. Enfin, le huitième chemin est celui de la spiritualité, la voie royale étant bien sûr celle de la méditation, qu'elle soit Vipassana ou Zen. La fin de ce livre peut donc être le début d'un autre : que diriez-vous de continuer votre chemin avec un bon guide parmi tous ceux qui ont été écrits ces dernières années et de faire l'expérience bénéfique du silence de la pleine conscience ?

PRÉSENTATION DE L'AUTEUR

Thierry Nadisic

emlyon business school, France

Professeur associé en management, ses recherches ont pour thèmes les sentiments de justice et d'injustice, les émotions et l'épanouissement, au travail et dans la vie quotidienne. Il a récemment publié plusieurs ouvrages comme « Le management juste » (Éditions PUG-UGA, 2018), « S'épanouir sans gourou ni expert, le meilleur coach c'est vous ! » (Éditions Eyrolles, 2018) et « S'épanouir en temps de crise : 21 techniques de psychologie positive (Éditions Eyrolles, 2021).

Contact : nadisic@em-lyon.com

Pour citer cette recension :

Nadisic, T. (2020). Recension de « Savourons le silence : Se reconnecter à soi quand le bruit détruit » de Émilie Devienne (Eyrolles, 2020). *Sciences & Bonheur*, 5, 136–137.

Le bonheur comme objet d'étude

Sciences & Bonheur (ISSN: 2448-244X) est la première revue scientifique et francophone consacrée au bonheur lancée en 2016. La revue est pluridisciplinaire, démocratique et s'intéresse aux questions liées au bonheur. Francophone, elle invite les chercheurs des différentes zones de la francophonie à se positionner sur le sujet. Pluridisciplinaire, elle accueille des spécialistes venant de toute discipline : psychologie, sociologie, management, anthropologie, histoire, géographie, urbanisme, médecine, mathématiques, sciences de l'éducation, philosophie, etc. S'intéressant au bonheur et aux mesures subjectives, la revue s'attache avant tout à la façon dont les individus perçoivent, ressentent et retranscrivent un environnement, une situation ou un rapport social.

Une revue scientifique gratuite et accessible en ligne

En présentant et discutant différents modèles, elle se veut le lieu de débats constructifs et critiques liés aux sciences du bonheur. Elle offre également une tribune aux investigations liées aux expériences variées de la « bonne vie ». Théorique, empirique mais aussi critique, elle accueille la production de savoirs sur le bonheur dans leurs dimensions épistémologiques, conceptuelles, méthodologiques, ou sémantiques. Mais si la revue considère que le bonheur doit être étudié d'un point de vue scientifique, elle souhaite rendre accessible ses développements aux citoyens et estime qu'étant donné le sujet, l'échange et la diffusion avec la société civile sont essentiels. Contrairement à bon nombre de revues, notamment les revues anglo-saxonnes dédiées au même sujet, elle est entièrement gratuite pour les lecteurs et pour les auteurs afin de permettre une diffusion non fondée sur des critères économiques.

Appel à contributions

Sciences & Bonheur accueille toute contribution, qu'il s'agisse d'une revue de questions, d'une étude empirique ou même de la recension d'un ouvrage en lien avec le bonheur. Chaque contribution fait l'objet de deux évaluations indépendantes par un comité d'experts. Un guide est fourni sur le site internet de la revue pour accompagner le processus de rédaction et de soumission. Les contributions peuvent s'insérer dans un numéro thématique ou d'un numéro varia.

Contact et informations complémentaires

Directeur de la publication : Gaël Brulé (redaction@sciences-et-bonheur.org)

Site de la revue : <https://sciences-et-bonheur.org>