

Corps et âmes

Partir en quête de silence

Rechercher le silence est dans l'air du temps, mais où et comment peut-on s'en approcher?

Cécile Denayrouse

On le disait mal-aimé, désuet et bien mal taillé pour notre époque, pourtant le silence s'évertue ces derniers temps à se faire entendre. Le voilà qui tente de s'offrir une nouvelle virginité dans un XXI^e siècle entièrement dédié à la technologie et à son pendant démoniaque, le bruit.

Ses partisans sont de plus en plus nombreux, au point de se réunir à la fin du mois à Crêt-Bérard à Puidoux, dans le canton de Vaud, à l'occasion de la première édition des Journées hors du temps. Durant tout un week-end, les représentants des principaux courants religieux vont questionner le silence et sa place dans chaque confession. Cerise muette sur le gâteau, les convertis auront droit à des travaux pratiques: un repas silencieux, une marche méditative, une cérémonie du thé et autres coïtes réjouissances.

A Genève aussi, quelques irréductibles cherchent à fuir le boucan ambiant. L'Institut suisse des sciences noétiques (*nldr: qui étudie la conscience*) en fait régulièrement les frais: «Pas plus tard qu'il y a quelques jours, une dame est venue nous demander s'il était possible de s'isoler dans l'un de nos caissons», explique Sylvie Dethiollaz, docteur en biologie moléculaire et directrice de l'institut. Malheureusement pour elle, l'appareil dont nous disposons a pour vocation de stimuler les sens, pas l'inverse. Il ne coupe pas totalement du bruit extérieur, contrairement aux caissons d'isolation sensorielle qui existent sur le marché. La dame était déçue mais l'a essayé quand même. Elle avait besoin de se couper du monde extérieur et du bruit en particulier, elle se disait agressée par le son en permanence.»

Une époque pas si bruyante

Le silence est en pleine hype donc. Les abbayes, cloîtres et consorts sont pris d'assaut par les adeptes du retour aux sources auditif, sollicités au point de refuser du monde. Même les petits malins du marketing ont saisi l'enjeu du «chut»: aspirateurs, lave-linge, lave-vaisselle... la plupart des appareils ménagers utilisent désormais l'argument du décibel pour s'immerger dans les foyers. La guerre contre le bruit se poursuit au bureau puisque le sacro-saint concept d'open-space est remis en question. En 2011, dans une analyse recoupant une centaine d'études sur le sujet, le psychologue américain Matthew Davis soulignait que des niveaux de stress plus élevés étaient régulièrement observés chez les salariés en bureaux ouverts, ainsi que de moindres niveaux de concentration et de motivation. Principal fautif: le



De plus en plus de gens, en campagne comme en ville, se disent agressés par le bruit ambiant, au point de rechercher des solutions radicales comme les retraites monacales ou les caissons d'isolation sensorielle qui fleurissent un peu partout en Suisse romande. CORBIS

grand méchant bruit. L'idée n'est pas nouvelle. Platon se plaignait du bruit dans Athènes et des «nouvelles du monde» qui le distraient déjà il y a 2500 ans. Pire: tous les grands cerveaux se sont plaints du bruit de leurs contemporains, cet empêchement de penser en rond.

«Nous assistons à une véritable pollution sonore et visuelle, une dispersion totale des sens! explique Philippe Cornu, docteur en ethnologie, chercheur et modérateur des Journées hors du temps consacrées au silence. Au point que les gens aujourd'hui s'avouent angoissés par le silence, pourtant ce dernier incite à l'intériorité. Il ne s'agit pas d'une fuite mais à l'inverse d'un ressourcement qui permet de mieux interagir avec le monde.»

Cerveau et silence, le bon duo

Le bruit serait-il un mal de notre siècle? «Les périodes anciennes ne nous livrent aucune trace sonore. Le Moyen Âge est pour nous une période en sourdine, parce que nous l'appréhendons par des vestiges désormais silencieux: cathédrales, châteaux, manuscrits... explique Jean Lessure, maître de conférences à l'Uni-

versité Paris-Sorbonne. Et pourtant, l'époque médiévale est bruyante: cris des rues, bruits des armes, marteau du forgeron, chants des fidèles à l'office... Dans une société où bien peu d'hommes accèdent à l'écriture, où la communication et la diffusion de l'information passent par l'image, le geste et la parole, où les textes littéraires sont, dans leur grande majorité, élaborés en vue d'une performance orale, la parole et l'ouïe occupent une place cruciale.»

Nous avons donc évolué dans le bruit. Un fait d'autant plus étonnant que le silence fait bon ménage avec le cerveau. «Chaque source de bruit amoindrit notre capacité de concentration, explique Sylvie Dethiollaz. Aujourd'hui le silence intérieur fait trop peur, il est associé à l'absence de vie ou carrément à la mort. Les gens préfèrent que ça bouge autour d'eux pour avoir le sentiment d'être vivants et en phase avec le monde.»

Journées hors du temps:

27 et 28 septembre. Infos: www.espritdestraditions.ch 078 728 99 64

Beaucoup de bruit pour rien

Le plateau de l'Antarctique est l'endroit le plus silencieux du monde: 22 décibels (dB) par temps calme.

En 2010, 20% des salariés sont exposés à des bruits supérieurs à 85 dB (A), toutes durées d'exposition confondues, contre 18% en 2003.

Une respiration normale équivaut à environ 30 dB. Ariane au décollage émet 180 dB.

Dans la ville indienne de Mumbai (21 millions d'habitants), la ville la plus bruyante du pays, on considère que les zones les plus silencieuses émettent l'équivalent du bruit d'un aspirateur ou d'une tondeuse à gazon: 63 dB le jour, 78 dB la nuit.

Selon l'Organisation mondiale de la santé, les bruits du trafic urbain font perdre chaque année aux Européens de l'Ouest 1 600 000 années de vie.

Le bruit le plus violent de l'histoire n'a pu être enregistré: il s'est produit entre les 26 et 28 août 1883 lors de l'explosion du volcan Perbuatan, dans l'île indonésienne de Krakatoa. Cette explosion a été entendue à près de 5000 kilomètres à la ronde.

Le silence des animaux sauvages s'accroît en proportion du bruit des hommes. Le musicien et bioacousticien Bernie Krause a collectionné depuis quarante ans les sons de 15 000 espèces.

Environ 80% du bruit dans l'environnement est produit par le secteur des transports; les voitures restent les principales pourvoyeuses de bruit.

Dérangé dans ses rêveries autour de Walden Pond par le sifflet strident d'une locomotive, Henry David Thoreau réalisa que ce n'était pas seulement le train qui passait, mais son monde à lui qui disparaissait. C'était en 1853. C.D.

Et si on causait sexe?

«Chéri, déstresse, tes fantasmes deviennent envahissants»



Catherine Solano

Directe, précise, technique s'il le faut, notre sexologue nous parle de ce qui se passe sous notre couette

Écrivez à notre sexologue: sexologue@tdg.ch

J'ai toujours eu des fantasmes de voyeurisme classiques, avec lesquels je vivais bien. Or, depuis que j'ai été licencié, je guette les femmes pour les surprendre... Comment sortir de ces obsessions?

Nous ne choisissons pas nos fantasmes. Ils sont liés à notre histoire personnelle. Si enfant ou jeune adolescent, vous avez vu une scène excitante, cela a pu mettre en place un circuit d'excitation qui est toujours fonctionnel depuis ce moment. Alors, tout naturellement, vous l'activez dans vos fantasmes. C'est normal, je dirais même banal. En revanche, le fait de vous

apercevoir que ce fantasme devient envahissant et vous pousse à passer à l'acte au risque de vous faire peut-être arrêter, vous le percevez, ce n'est plus normal, cela devient à la limite de la pathologie.

Vous reliez ce comportement à votre licenciement, et vous avez sans doute raison. Un événement provoquant une forte angoisse peut activer les fantasmes et inciter à des comportements inadaptés. La solution est tout simplement de vous faire aider psychologiquement, à diminuer vos peurs. A partir du moment où vous serez plus confiant en votre avenir, en vos capacités à rebondir, votre fantasme repren-

dra sa place habituelle. Sachez que j'ai vu souvent ce type de situation, par exemple un homme ayant souffert d'exhibitionnisme lors de la maladie grave de son épouse, un autre avec des tendances fétichistes suite à d'importantes difficultés à son travail...

Ne vous jugez pas trop mal, allez plutôt trouver de l'aide à l'extérieur afin de ne pas rester seul. Et attention, ne vous sentez pas obligé d'en parler à votre épouse, simplement parce qu'il se peut qu'elle ne comprenne pas bien cette dynamique de fonctionnement et que cela pourrait la choquer et augmenter du même coup vos angoisses!

Le billet d'Irma Tùvù



Rompre, c'est tout un art

On me souffle dans l'oreillette que les hommes s'y prennent comme des manches, qu'ils n'y entendent rien question rupture. Les plus courageux préparent leur discours dix minutes avant le moment fatidique, les autres espèrent simplement trouver le «bon moment» (au choix: un bain, une visite familiale, un licenciement). Dans le bien nommé *L'art de rompre (sans passer pour un connard)*, une bonne âme a eu l'idée audacieuse d'apprendre aux possesseurs de chromosomes Y à rester des gentlemen au moment délicat de l'ultime claquement de porte. Vaste programme. Les bons conseils pleuvent. «Avant toute

chose, essayer de savoir pourquoi vous voulez rompre.» A en croire l'auteure, autoproclamée experte, une haleine de fennec mort au petit matin ne tient pas lieu d'argument. Autre découverte, on y apprend qu'il vaut mieux larguer une demoiselle chez elle. C'est vicieux: ainsi piégée, la victime ne peut ni partir en courant ni faire une scène publique et, bonis bonheur, vous pouvez quitter les lieux au moment opportun. Heureusement, à la fin du pensum, l'auteure nous éclaire: les femmes auraient «une capacité naturelle à pardonner qui dépasse l'entendement». Ouf! Nous voilà rassurées, nous autres les dindes ascendantes.