



Coco Brac de la Perrière

APPRENDRE À LÂCHER PRISE PAR LE SILENCE PARTAGÉ

J'ai rencontré la méditation, le bouddhisme et la déconnexion lors d'une mission de deux ans en Birmanie. À mon retour en France, j'ai participé - sans grande conviction je dois avouer - à un programme de MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*) ou Réduction du stress basée sur la pleine conscience. Cette méthode a été mise au point en 1979 par le médecin américain Jon Kabat-Zinn en s'inspirant des pratiques orientales de méditation. Cette expérience a changé ma vie. J'ai entrepris alors des retraites avec Martin Aylward au Moulin de Chaves en Dordogne en pratiquant 5 heures de méditation par jour. Au centre Durkheim ZaZen, j'ai expérimenté ce grand choc positif qui consiste à être dans le silence à plusieurs.

Cette situation inhabituelle fait beaucoup de boucan dans notre disque dur. On découvre alors qu'on n'est plus dans le remplissage. Il n'y a rien de plus intime et de chargé qu'un silence partagé. L'absence du recours aux mots met l'ego en mode mineur. Nous devenons tous égaux dans le silence. On comprend que le silence ne se réduit pas à l'absence de bruit. Le vrai silence est intérieur : il consiste à se taire au fond de soi. On va alors à l'essentiel. Et ce n'est pas facile parce qu'on fait beaucoup de bruit pour échapper au silence, pour ne pas être confronté à notre propre silence.

Quand j'ai commencé en 2013 à organiser des dîners en silence, j'ai constaté combien il était difficile de tenir un groupe en silence. Le silence crée une zone d'inconfort pour les participants. Très réticents au départ, ils réagissent d'abord comme des masses résistantes. Le silence nous ramène à l'enfance. Il peut être perçu comme une punition, comme quelque chose d'inhabité. Mais le silence n'est pas le vide. Il est immensément spacieux et, pendant cette expérience, on comprend vite qu'on n'a plus besoin de blabla : le silence apparaît alors comme la forme la plus perfectionnée de la conversation.

J'ai voulu expérimenter cette découverte de la page blanche auprès des dirigeants de grandes entreprises. Un environnement où la communication ne passe plus que par les mots et où il est difficile de se reconnecter à son intériorité. J'ai mis en place un moment expérientiel qui permet de débrancher le pilote automatique en créant la surprise. Les yeux bandés, les participants sont invités à réapprendre à goûter, à écouter, à ressentir

en pleine conscience. Ce vécu permet de nous interroger sur la manière dont on gère l'inconnu et le moment présent sans porter de jugement. Au départ, le silence suscite de l'angoisse et les dirigeants demandent à réduire le temps. Puis on commence à lâcher prise et le silence devient moins pesant. Mais ça fait beaucoup de bruit dans le cœur et dans l'esprit. On se reconnecte à soi-même ; on prend conscience de sa vie et de nos émotions. On ne voit plus les mêmes visages avant et après l'expérience. La pleine conscience stimule le changement des modes de pensée.

Depuis un an, je propose aussi des sessions de *digital detox*, à l'attention des "grands brûlés" de l'hyperconnexion. Trop de connexions tue la connexion. Tous nos capteurs sont très sollicités. Les nouvelles technologies favorisent l'illusion de l'ubiquité et l'omniprésence des écrans vient combler l'espace et le vide avec des conséquences négatives sur le plan mental et physique. La maîtrise de nos usages numériques s'avère donc fondamentale. Il faut se reconnecter à soi. Tous les téléphones sont posés dans une autre pièce pour que les participants prennent conscience de la nécessité de se réapproprier cette attention perdue par la sollicitation des objets numériques. Des entreprises comme le laboratoire pharmaceutique Servier, Valléo ou l'agence de publicité BETC ont expérimenté ces ateliers. Je crois qu'il serait nécessaire de mettre en place dans les entreprises des zones de silence, sans téléphone ni journaux pour reposer le mental. Le silence est un espace pour créer et prendre de bonnes décisions en restaurant du lien et en se "repluggant" avec l'intériorité. Et j'envisage aussi de créer une Fondation du Silence.

Formée à l'Université de San Diego (Californie), **Coco Brac de la Perrière** est consultante. Elle coache des dirigeants, des équipes de management et des personnalités politiques. Elle est formatrice, enseignante à l'université Paris Assas 2. Elle a fondé la structure Ressources et Projets. Elle organise des ateliers de pleine conscience et de *digital detox* en entreprises. De grands groupes comme Servier, Ralph Lauren, Total, Valeo... etc. ont fait appel à ses services. Elle a créé Les Dîners en silence et des Opéras dîners pour apprendre à lâcher prise. En 2016, elle a publié le livre "Lâcher prise sans laisser tomber" aux éditions Fayard.