

PHÉNOMÈNE

# Le silence fait du bruit

*Réapparue dans la vie des citadins à l'occasion du premier confinement, l'absence de bruit s'impose comme le nouveau Graal. Retraites silencieuses en monastère ou dans des hôtels spécialisés, mais aussi dîners et randonnées où il est interdit de prononcer un mot, rencontrent aujourd'hui un grand succès*

Par DORANE VIGNANDO

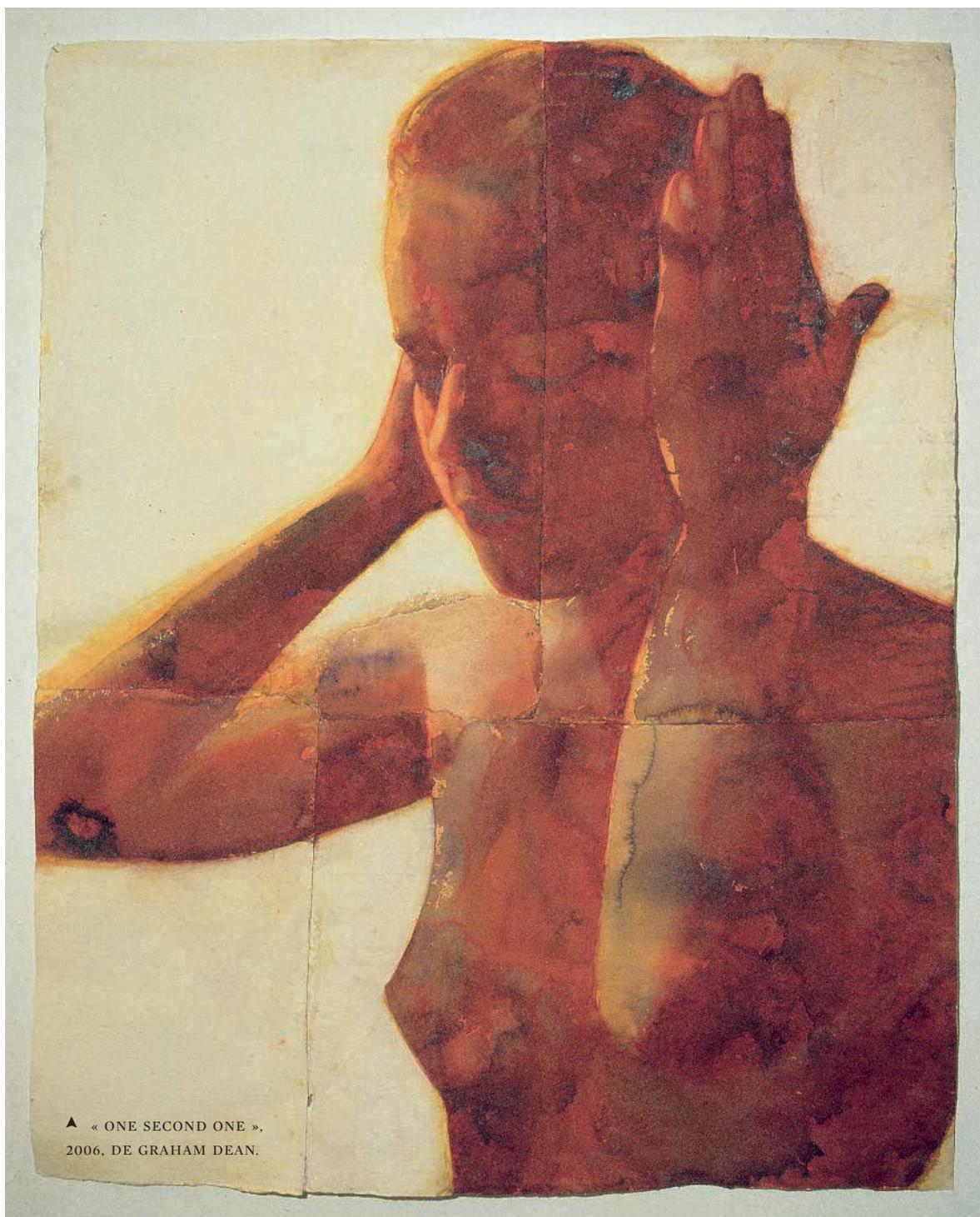
Dans les villes, on l'avait presque oublié. Et puis, en mars dernier, à l'occasion du premier confinement, il est revenu dans nos vies. Certains citadins l'ont même tellement apprécié qu'ils ont décidé de migrer à la campagne. Non pas que la mise au vert signifie l'absence de bruit. Mais le chant du coq à 6 heures du matin, même s'il peut être agaçant, n'a rien à voir avec le barnum d'un camion poubelle... Depuis, le silence n'en finit plus de faire parler de lui. « *Le silence est-il important dans votre vie ?* » interroge même EDF, depuis octobre, sur sa plateforme collaborative EDF Pulse & You. Un appel à projets assorti d'un sondage pour tout connaître de notre environnement sonore et « *maximiser le plaisir du silence choisi* » grâce à de nouveaux services...

Ce nouvel intérêt ne date pas de la pandémie. Dans notre époque bavarde et criarde, le silence est depuis quelques années considéré comme le nouveau luxe : « *Le froid, le silence, la solitude sont des états qui se négocieront demain plus cher que l'or* », écrit Sylvain Tesson en 2011 dans son livre « *Dans les forêts de Sibérie* » (Gallimard). Le bioacousticien américain Gordon Hempton affirme, lui, qu'il ne reste sur la planète que 50 lieux dénués de toute pollution sonore. En 2005, il marque d'une pierre rouge un tout petit emplacement du Parc national olympique (Etat de Washington), le « *One Square inch of Silence* », un sanctuaire « *préservé du bruit des hommes* ». La démarche peut sembler dérisoire. Pourtant, il en va de notre santé physique et psychique : « *C'est avec le silence que le*

*cerveau arrive à se régénérer, à évacuer les toxines conduisant aux maladies neurodégénératives. Deux minutes de silence par jour permettent déjà de réduire les battements cardiaques. Il ne faut pas oublier que les oreilles n'ont pas de paupières, c'est un organe toujours actif* », explique Michel Le Van Quyen, chercheur à l'Institut national de la Santé et de la Recherche médicale (Inserm) et auteur de « *Cerveau et silence* » (Flammarion, 2019). Le bombardement incessant d'informations sonores qui pèse sur nous produit ainsi une surcharge cognitive qui nous épuise.

Alors les initiatives se multiplient. Casques antibruit, « bars à sieste » en plein Paris, applis pour smartphone afin de mesurer la pollution sonore des lieux, séjours dans des hôtels labélisés « Relais du Silence », garantissant à la clientèle une quiétude débranchée, dîners sans paroles pour cadres « burn-outés », cures de silence et de méditation, et même technique de management en entreprise, puisque le « motus et bouche cousue » serait une des nouvelles modalités de gestion des équipes...

Coco Brac de la Perrière, elle, organise des dîners silencieux pour de grandes entreprises. Selon cette pro de la méditation en pleine conscience, il s'agit pour une dizaine de convives « *de s'oublier, d'écouter, de s'abandonner, de travailler sur les cinq sens* ». Et ce n'est pas simple : « *Les gens acceptent de venir, mais avec une certaine résistance. Et puis, au cours du repas, l'armure se craquelle* », glisse-t-elle. En septembre dernier, avant le reconfinement, la célèbre galerie d'art contemporain Thaddaeus Ropac organisait elle aussi



▲ « ONE SECOND ONE »,  
2006, DE GRAHAM DEAN.

un déjeuner « zéro parole », pour les amateurs d'art. Une performance orchestrée par les artistes Honi Ryan et Abi Tariq, qui racontent : « *La sociabilité invite à revoir notre rapport à l'autre et à notre intimité hors des sillages balisés d'une expression trop souvent désincarnée : notre langue, nos langues.* »

Dans les domaines de la création aussi, le silence a son mot à dire. En déco, et notamment avec le développement du télétravail, les créateurs renouent avec l'allègement de la matière, la transparence,

les tons éthérés, les matières (liège, feutre...) procurant des sensations physiques feutrées, propices à la quiétude – et donc au silence. Mais sans que cela se traduise par un minimalisme sec ou austère. Il s'agit plutôt de dégager l'œil et l'esprit, afin de renouer avec une forme de sérénité esthétique. « *L'enjeu des années à venir sera d'éviter la gadgétisation des produits, en apportant un supplément d'émotion. On voit émerger un luxe relativement sobre, mais pas pauvre. Je préfère parler de frugalité. Derrière ce mot, il y a l'idée de* ➤

➔ *simplifier et d'épurer*», décrypte Béatrice Mariotti, vice-présidente de l'agence de design stratégique Carré Noir.

Dans les arts, on expérimente aussi cette sagesse insonore. Le chorégraphe Dominique Dupuy a ainsi longtemps planché sur la gestuelle du silence. Et à ceux qui n'ont jamais vu la vidéo « 4'33" » pour piano de John Cage, œuvre emblématique de quatre minutes et trente-trois secondes sans aucun son, un visionnage s'impose. Le musicien avouera d'ailleurs : « *En composant ce morceau, je craignais de donner l'impression de faire une blague. En fait, j'ai travaillé plus longtemps à cet opus qu'à aucun autre. Je m'y suis consacré quatre ans.* » Le sculpteur Richard Serra lui rendra hommage en 2015 en créant une pièce monumentale qui invite à la contemplation et baptisée sobrement « Silence (for John Cage) ».

Mais, au fond, qu'est-ce que le silence ? La question n'est pas anodine. « *On croit souvent que c'est l'absence de bruit, mais c'est une erreur* », précise l'historien Alain Corbin, auteur d'« Histoire du silence » (Flammarion, 2018). Lui parle d'ailleurs de « textures de silence ». Il explique : « *Elles varient selon les individus, les lieux, le temps, que l'on soit dans une chambre, face à un tableau, dans la nature, dans une église [...].* » La peinture aussi peut inviter au silence. À l'instar des toiles d'Hammershøi (1864-1916), le « Vermeer danois » qui a récemment été exposé au Musée Jacquemart-André. Avec leurs personnages figés dans l'immobilité, ses toiles symbolisent l'arrêt du temps. Comme le remarque l'anthropologue David Le Breton, auteur de « Du silence » (Métailié, 1997) : « *Le silence est à la fois source de peur, d'effroi, de la même manière qu'il peut générer de l'émerveillement. Tout dépend des significations qu'on y projette et du contexte.* »

Une chose paraît essentielle, dans ce *flow* (fléau ?) de bruits : nous n'avons pas appris à tirer bénéfice des blancs et des vides. Ceux qui explorent ce vagabondage mental semblent devenus une sorte d'incarnation de la sagesse contemporaine. Ah, cette fameuse quête du silence intérieur... On le cherche, on le savoure, on l'apprivoise aussi. Un petit stage chez les moines trappistes ? Une marche méditative là-haut sur la montagne – avec, sous le bras, le livre phénomène « Yoga », d'Emmanuel Carrère (P.O.L., 2020) ? Pas toujours simple de mettre notre cerveau survolté en mode « off ». On peut, comme Carrère, tenter la méthode forte de « *nettoyage interne* » en optant pour une cure de vipassanā, « *l'entraînement commando de la méditation. Dix jours, dix heures par jour, en silence, coupé de tout. Le truc hard* », écrit-il. Ou bien la jouer plus cool avec une cure de silence dans un joli château français ou dans le désert marocain, avec Jeanne Dujardin. Cette dernière, ancienne directrice artistique dans une boîte de pub, a créé une entreprise baptisée « Silence », qui organise des marches silencieuses dans toute la France. « *Le silence est un partage, une plénitude. Il*

▶ LE PARC NATIONAL OLYMPIQUE (WASHINGTON), UN SANCTUAIRE DÉPOURVU DE POLLUTION SONORE REPÉRÉ PAR LE BIOACOUSTICIEN GORDON HEMPTON.



permet de se reconnecter à soi, de s'interroger sur ce qui se passe lorsque l'on coupe tous les stimuli. C'est une quête de sens», affirme-t-elle. Pourtant, pas facile de ne piper mot face à un inconnu. Dans « Le Trésor des humbles », Maurice Maeterlinck assurait ainsi qu'il est « *dangereux de se taire avec quelqu'un que l'on ne désire pas connaître, ou que l'on n'aime point* ». Baladez-vous dans une forêt sans émettre un son avec une personne que vous ne connaissez pas : pas sûr que vous soyez à l'aise pour savourer le doux souffle du vent dans les feuillages... Le silence donne de la présence aux choses et aux êtres. C'est un lieu d'intensité.

L'écrivain Thibault de Montaignu, lauréat du prix de Flore 2020 pour son roman « la Grâce » (Plon), a éprouvé cette intensité lorsqu'il a séjourné, en 2016, à l'abbaye bénédictine Sainte-Madeleine du Barroux, dans le Vaucluse. « *Quand je suis arrivé, j'ai d'abord ressenti comme un malaise, reconnaît-il. Les moines marchent, tête baissée, une main derrière le dos. On est seul la plupart du temps dans sa cellule, sauf durant les dîners, rythmés par la prière et un silence épais.* » En pleine crise existentielle, cet athée peu enclin à embrasser de longues soirées en solitaire s'est ainsi retrouvé un soir dans la chapelle, à écouter des chants grégoriens. L'expérience intérieure l'a tellement bouleversé qu'il a été terrassé par une révélation... Un ange passe.

Alors, face à tout ce calme, on aurait tendance à vouloir manier l'art de la boucler. Sauf que, pour être honnête, l'apologie du silence fait aujourd'hui un peu trop... de bruit. Pour retrouver une sérénité intérieure (et extérieure), on ne serait pas contre du brouhaha et des fiestas, de grandes tablées aux terrasses des cafés et des tonnes de décibels sonores sur les dancefloors. Un bon « It's Oh So Quiet » de Björk à plein volume. Mais chuuuut. ■

## “Le silence est une quête de sens.”

JEANNE DUJARDIN, FONDATRICE DE L'ENTREPRISE SILENCE

S I L E N C E



▲ DES MEMBRES DE L'ENTREPRISE SILENCE, QUI ORGANISE DES MARCHES SILENCIEUSES.