

## « Cerveau, silence et nature »

Par Giles Daoust, Entrepreneur et écrivain

L'été est sans doute le bon moment pour vous parler de deux livres de Michel Le Van Quyen : *Cerveau et silence* et *Cerveau et nature*. Dans ceux-ci, le scientifique français nous invite à aborder d'une manière différente la gestion de notre stress.

Le stress, nous l'éprouvons dans notre vie professionnelle, mais aussi dans notre vie urbaine, digitale et familiale. Or, une série de mécanismes relie notre corps et notre esprit d'une manière dont nous n'avons pas toujours conscience, notamment à travers les systèmes nerveux sympathique et parasympathique, et le nerf vague. Vous avez mal au dos, au ventre, des problèmes de peau, des palpitations, ou un sommeil insuffisant ? Il y a fort à parier que vous n'avez aucun problème physique, mais que vous souffrez du stress. Tenter de soigner le corps sans soigner l'esprit serait peine perdue, même si certains médecins s'acharnent encore à essayer, parfois à coup de médicaments aux effets secondaires inévitables. Gérer le stress donc... facile à dire !

Michel Le Van Quyen propose deux approches, la première basée sur le silence. Il démontre l'impact du bruit sur notre niveau de stress, notamment à travers la production de certaines hormones. Même si nous ne nous en rendons pas compte, vivre dans des environnements bruyants est mauvais pour notre esprit (et donc pour notre corps). Bruit de la ville, du trafic, des travaux, des collègues, des enfants... Même dans les loisirs : spectacles, événements sportifs, restaurants... rares sont les activités où nous pouvons nous détendre dans un niveau sonore apaisant. Or, comme le dit la citation d'ouverture du livre, « le silence est pour l'esprit ce que le sommeil est pour le corps ». Mais quelles sont les solutions ?

Tout d'abord, il faut réaliser que nous avons besoin de moments de silence, un peu chaque jour. Certains deviendront adeptes de la méditation ou de la « sieste sans sommeil » de Salvador Dali. D'autres préféreront simplement s'isoler 10 à 15 minutes par jour, le matin, le midi ou le soir, pour recharger leurs batteries. A long terme, on peut aussi avoir l'ambition d'adresser des problèmes plus structurels : quartier d'habitation trop bruyant, chambre donnant sur une rue à fort passage, travail sur un open space surpeuplé... pas toujours évident !

L'auteur nous éveille aussi à la problématique du « bruit » visuel, c'est-à-dire de l'invasion de notre champ de vision par une multitude de stimuli et d'agressions omniprésents dans notre Société moderne : télévision, smartphone, réseaux sociaux, notifications, etc. Là encore, notre esprit a besoin de calme pour pouvoir se ressourcer, et le simple fait de fermer les yeux (sans dormir) 10 à 15 minutes par jour peut avoir un effet salvateur. Cesser d'utiliser son smartphone au moins une heure avant d'aller au lit est aussi une bonne idée, qui améliorera la qualité de notre sommeil.

La deuxième approche proposée par Le Van Quyen est celle de la nature. Il est démontré par de nombreuses études que le contact avec la nature a un impact extrêmement positif sur notre esprit et sur notre corps. Se promener, bien respirer, s'imprégner de la lumière naturelle et de la couleur verte, mettre les pieds dans l'eau, absorber sans le savoir des bonnes bactéries qui font défaut dans nos environnements urbains, etc. Il ne faut pas forcément habiter à la campagne pour profiter de ces bienfaits : les parcs, bois et forêts sont largement accessibles où qu'on habite en Belgique et via les transports en commun. Une excursion d'un jour le week-end, voire de temps en temps une promenade en fin de journée quand il fait beau, peuvent être salvatrices.

L'été, qui offre la possibilité de prendre des vacances ou d'adopter un rythme moins frénétique, est une opportunité pour chacun de tester différentes approches par rapport au silence et à la nature, et d'évaluer leurs effets sur notre corps et notre esprit. Pour peut-être conserver les bonnes habitudes à la rentrée !