

## LE SILENCE POUR DÉCONNECTER

**POUR QUI ?** Les citadines qui rêvent parfois de vivre avec des boules Quies. Et, à l'inverse, celles qui ne passent plus une minute sans télé allumée ou sans casque sur les oreilles.

**POURQUOI S'Y METTRE ?** « Que ce soit pour quelques heures ou quelques jours, le silence permet de retrouver une disponibilité pour penser, mais aussi pour être à l'écoute des bruits de la nature », explique David Le Breton. Le bruit des transports et ceux liés aux nouvelles technologies sont très récents pour l'être humain. Et c'est la santé qui en pâtit : augmentation de la fréquence cardiaque et de la pression artérielle, mauvais effets sur le système endocrinien, troubles digestifs...

**EN PRATIQUE ?** Voici quelques idées pour augmenter sa dose quotidienne de silence. Et pas besoin de longs préparatifs ou d'entraînement. « Le silence n'a pas besoin d'une posture. Se dire qu'on va se mettre quelques minutes dans un coin au calme est trop abstrait, en revanche, certaines activités favorisent le silence », explique David Le Breton.

■ **La lecture** Lire est une bonne façon de faire le vide autour de soi. Se poser avec un livre dans un endroit calme, donc sans radio, télé, musique, sans personne autour.

■ **Aller nager** Dans l'eau, on est dans l'univers absolu du silence.

■ **Ne pas commencer et ne pas finir ses journées devant la télé,** ou l'écran de sa tablette ou de son ordinateur. Une heure avant de se coucher, on débranche tout – musique, radio... –, et on écoute le silence de son lieu de vacances. On en profite pour faire le point, écouter comment on se sent.

■ **Plusieurs fois par jour, on prend l'habitude d'aller vers ces décrochages sonores.** On ne met pas la radio dans la voiture lorsqu'on va faire les courses. On part marcher ou courir sans playlist sur les oreilles.

■ **Avec sa famille, ses amis..., on prend le temps de discuter sans fond sonore.** Et on retrouve ainsi une vraie écoute.

### DES PISTES

■ **Pour booker une vraie semaine de silence,** on se renseigne auprès des monastères. (Abbaye de Lérins, [abbayedelerins.com](http://abbayedelerins.com), et abbaye de Solesmes, [solesmes.fr](http://solesmes.fr))

**“On est externalisé par notre société, on est face à un vrai déficit de vie intérieure.”**

CHRISTOPHE ANDRÉ,  
PSYCHIATRE

## LE JEÛNE POUR S'ALLÉGER

**POUR QUI ?** Les habituées aux excès ou à la malbouffe, qui cumulent fatigue, sommeil perturbé et mauvaise mine.

**POURQUOI S'Y METTRE ?** C'est une bonne façon de reprendre sa forme en main. En mettant en pause son système digestif, le corps se nettoie, mais aussi se régénère. « C'est ce que l'on fait de façon plus courte chaque nuit », remarque Jean-Pascal David. En restriction, le temps de digestion est raccourci, le corps a donc le temps de faire autre chose : mieux éliminer les déchets, régénérer ses cellules... D'où le regain d'énergie durable ressenti par tous les adeptes de cette pratique. « Cela a de vrais effets également sur le stress ou en cas de burn-out », poursuit Jean-Pascal David. On

peut choisir le temps des vacances pour tenter l'expérience, puis continuer dans l'année, avec un jour de diète par semaine, un week-end par mois, ou une semaine deux fois par an en cas de gros coup de pompe.

**EN PRATIQUE ?** Pour faire un vrai premier jeûne, mieux vaut être encadrée, car les trois premiers jours sont parfois ponctués de maux de tête, de nausées... Selon le degré d'engraissement du corps, on réagit plus ou moins bien au démarrage. L'idée, pendant les vacances, c'est d'opter pour une diète moins stricte que le jeûne. On vous en propose une sur trois jours, cela peut être un peu moins, un peu plus, l'important étant de faire autant de jours de préparation, puis de réadaptation alimentaire, que de jours de diète.

■ **Etape 1** On commence, pendant trois jours, à réduire sa consommation de protéines, de fromage, d'excitants... Tout ce qui provoque des déchets acides.

■ **Etape 2** On ne consomme que des jus de fruits ou des jus de légumes frais avec des bouillons de légumes pendant trois jours. On peut aussi adopter la monodiète de raisin.

■ **Etape 3** On réintègre progressivement, sur trois jours, les aliments : d'abord du riz complet, puis des protéines comme le poulet ou le poisson. Avec pas mal de fruits et de légumes.

### DES PISTES

■ **A lire :** « Les Surprenantes Vertus du jeûne », de Sophie Lacoste (éd. Quotidien Malin). ■ **Pour une semaine de jeûne et randonnée** dans une ambiance plaisir en Provence : La Maison du jeûne, [lamaisondujeune.com](http://lamaisondujeune.com) ■ **Adresses** sur [ffjr.com](http://ffjr.com)

suite p. 95