

TÉMOIGNAGE

# « Je n'ai pas écouté les infos depuis un an ni ouvert un seul journal... »

encore moins regardé le « 20 heures ». Cette diète médiatique n'était pas volontaire, au départ. Elle s'est imposée dans un grand moment de stress. Mais, depuis que je me suis aperçue que j'étais plus sereine sans entendre les horreurs du monde à longueur de journée, je crois que je ne reviendrai pas en arrière. On me reproche de faire l'autruche? On me dit: « Au contraire, il faut s'engager, relever le défi! » Ce n'est pas de la lâcheté. L'actualité m'angoisse, me déprime. Comment voulez-vous être utile à quoi que ce soit dans cet état?

Je ne suis pas coupée du monde pour autant. J'ai su, par l'avalanche de « Je suis Bruxelles » sur Facebook, qu'il y avait eu de nouveaux attentats. Difficile d'y échapper, de toute façon. C'était à l'aéroport et dans le métro, mais je ne connais ni les détails ni le nombre exact de victimes. Les attaques du 13 novembre, c'est mon mari, abonné au *Dauphiné libéré*, qui me les a apprises. Là encore, je n'ai pas cherché à savoir plus que l'essentiel. Compter les morts, entendre ce que les terroristes avaient dit avant de tirer ne m'apportait rien. Une émission qui m'expliquerait comment on en est arrivé là m'intéresserait, mais je choisirais le moment pour l'écouter, car je ne veux plus subir les sujets anxieux.

Le déclic fut un burn-out. Je suis pharmacienne, mère de deux enfants, responsable validation dans un laboratoire pharmaceutique de la région lyonnaise. Un poste à responsabilité – la production attend mon feu vert pour démarrer –, mais sans l'équipe suffisante pour l'exercer. J'ai craqué au printemps dernier. La FDA [Food and Drug Administration], l'administration américaine des denrées alimentaires et des médicaments, devait nous inspecter deux mois plus tard. Quand j'ai pris le poste, j'avais

demandé des renforts. La réponse a tardé à arriver. Entre-temps, la charge de travail avait encore augmenté et j'ai dû finalement former un intérimaire. La direction avait en revanche programmé quatre inspections à blanc pour s'assurer qu'on tiendrait les délais. On avait du retard, mais ces journées passées à le pointer me ralentissaient d'autant. La veille du troisième contrôle fictif, l'intérimaire m'a lâchée. Le matin, je me suis effondrée. Je n'avais pas la force de faire face aux consultants. Mon médecin m'a arrêtée. C'était le 16 avril 2015. Il y a un an. C'est aussi le dernier jour où j'ai écouté un journal à la radio.

Vu mon état, il y avait urgence à faire redescendre la pression. Couper les actus est la première chose qui m'est venue à l'esprit. Avant, j'étais sur France Inter matin et soir. Je déposais ma fille à l'école à 8h30, puis je prenais la route avec la revue de presse. Suivait l'invité du jour. J'arrivais juste avant le journal de 9 heures. Sur le chemin du retour, vers 17h30, les humoristes de « Si tu écoutes, j'annule tout » passaient l'actualité à la moulinette. A mesure que la pression augmentait au travail, mes compagnons de trajet ont changé, car je rentrais plus tard. Mais, dans tous les cas – Nicolas Demorand dans « Un jour dans le monde » puis « Le téléphone sonne » –, ça parlait actu, et j'étais ballottée entre les scandales politiques du moment, les guerres intestines des partis ou les départs des jeunes en Syrie. Rien de bien réjouissant, donc.

J'écoutais encore la radio au moment de *Charlie*. Le jour de la marche, le dimanche 11 janvier, j'ai même allumé la télé. C'est suffisamment rare pour être noté: d'ordinaire, je ne regarde que « Silence, ça pousse », une émission de jardinage sur France 5, ou « Des racines et des ailes », sur France 3. Les images, ce jour-là, m'ont donné de l'espoir. Quelque



Isabelle Ducau, 43 ans, mère de deux enfants, pharmacienne dans un laboratoire, a décidé d'entamer une diète médiatique.

chose se passait: la France était unie, les terroristes avaient fait chou blanc. La routine a malheureusement repris le dessus. La gauche qui tape sur la droite, la droite qui tape sur la gauche, le FN qui souffle sur les deux. Or, entendre les uns critiquer les autres, je trouve ça démotivant, voire décourageant.

Eviter les actualités est devenu un réflexe. Si je tombe sur France Inter, je zappe. France Info, n'en parlons pas. Radio Isa, une radio locale, me convient, mais si le flash arrive, je bascule sur une musicale. A quoi bon savoir qu'il y a eu un braquage au tabac du coin ou qu'un grand-père au volant a reculé sur son petit-fils? Un sujet m'intéresse? Je me renseigne, mais je décide du moment. Cela change tout. Recevoir une mauvaise nouvelle en pleine figure quand on n'a pas l'énergie amplifiée le mal-être. Depuis que je ne subis plus l'information, j'ai vraiment gagné en sérénité. Il y a quelques semaines, ma fille est rentrée avec trois quarts d'heure de retard. Avant, j'aurais craint le pire. Là, j'ai simplement pensé qu'elle avait eu un empêchement.

« Toi aussi, fais une diète médiatique! », ai-je lancé, l'autre jour, agacée, à ma mère qui trouvait fou que je parte me promener seule dans le bois, ou que ma fille de 8 ans rentre à pied de chez sa copine alors qu'elle vit à deux maisons de la nôtre.

« Elle va se faire enlever! »

– Oui, et il y a des braquages au supermarché, tu ne vas donc plus faire tes courses? Un chauffard pourrait aussi nous renverser sur le chemin de l'école, mais si je prends la voiture, je peux avoir un accident... »

A penser constamment au pire, on ne vit plus. Les faits divers, j'avais commencé à ne plus les écouter depuis que j'étais devenue maman. Quand des enfants sont concernés, inévitablement, on se projette. On finit par voir le mal partout et par penser qu'il y a un danger à laisser sa fille rentrer du collège à pied.

Cette année détachée de l'actualité m'a redonné confiance en l'être humain. L'homme est aussi capable de grandes choses – il n'y a qu'à voir le documentaire *Demain*, de Cyril Dion et Mélanie Laurent –, mais on ne le dit pas assez. J'ai un blog, Les carnets du bien-être, sur lequel je relaie quelques initiatives. A ma petite échelle, j'ai créé un média positif. Et à aucun moment cette diète médiatique ne m'a mise dans l'embarras. Si je devais ne pas savoir de quoi on me parle, j'expliquerais simplement ne pas être au courant. On ne peut pas tout connaître. Une fois, cette année, je me suis quand même demandé si le premier ministre n'avait pas changé. Je suis allée vérifier: c'est toujours le même.



Propos recueillis par Emeline Cazi

TOC-TOC

## AU GALOP

Magali Cartigny

Je regarde mon tartare. J'ai 8 ans. C'est du cheval. Tous les mercredis, je fais de l'équitation. Je déteste ça. Une heure à mettre le mors, deux juste pour choper la papatte. Il s'appelle Chéyenne. Il me déteste. Je le vois dans ses yeux. Quand je tombe, il s'arrête à un cil de mon visage. Juste assez près pour que mon cœur lâche, mais pas assez pour me défigurer. Car il veut me voir revenir et échouer. Encore. J'avoue que j'y pense quand je mastique la chair crue. Avec un œuf dessus. A cheval. Je ne me demande pas alors quelle souffrance a pu endurer le demi-poney qui a fini dans mon assiette Heidi (petite fille des montagnes). Ça me réjouit juste d'être là, tenant la fourchette haute, trônant au sommet de la chaîne alimentaire. Prédateur number one, je dis « présent ». Et je repars, ma cravache en bandoulière, prête à dominer l'animal, du moins mentalement. C'est qui les plus forts? Eh ben c'est pas moi, c'est les Verts mais tant pis. Trente ans après, je ne me demande toujours pas si le bœuf servi à la cantine rêvait d'être une grenouille ou s'il pensait à sa mère parfois entre deux balayages de mouches. Je regarde mon steak haché et je ne vois rien venir. Ni remords ni regret. Le choix de la moutarde peut-être. Je repense à Jean-Pierre Coffé, pourfendeur de la malbouffe. Je le voyais à la télé jeter du boudin noir sur le public le mercredi midi. Ça me donnait faim. Aujourd'hui, mon fils de 7 ans a décidé d'être végétarien. Je l'ai inscrit en colo. Cet été, il fera du poney. A cru.

UN DIMANCHE À SAINT-LÉON-SUR-VÈZÈRE

## Heureux comme un bouddha en Dordogne

Michel Labussière

Longtemps, la côte de Jor, dans le Périgord, n'a été qu'un agréable lieu de promenade dominicale. Un petit détour pour les gens du coin, après la messe à la cathédrale Saint-Front de Périgueux, à Saint-Léon-sur-Vézère (Dordogne). Une escapade après un déjeuner au château des Milandes, le « village du monde » cher à Joséphine Baker. Une voie de passage pour les touristes en route vers les grottes de Lascaux ou la statue de Cro-Magnon, aux Eyzies. Mais depuis l'implantation de trois centres bouddhistes tibétains, des itinéraires bis conduisent vers d'autres lieux de recueillement sur la petite commune périgourdine (environ 400 habitants): au monastère Dhagpo Kagyu Ling, le premier installé sur la commune, en surplomb de la route départementale 6; à Tashi Pelbar Ling, au lieu-dit La Sonnerie; à l'association culturelle bouddhiste Nyingmapa, près du camping

Le Paradis. « Le dimanche, les curieux viennent nous voir en famille », raconte Jean-Guy de Saint-Perier, président de l'association du monastère Dhagpo Kagyu Ling, un centre d'études et de méditation bouddhiques de dimension européenne – ici résident en permanence une vingtaine de moines autour du supérieur, le lama Jigmé Rinpoché. En juillet 2015, près de 2 000 personnes se sont rassemblées dans ce monastère pour écouter le 17<sup>e</sup> karmapa Trinley Thayé Dorjé (haut dignitaire de la lignée Kagyu, une des quatre principales branches du bouddhisme tibétain). En temps normal, le succès du site est si soutenu qu'il a fallu mettre en place un dispositif d'accueil, avec un guide qui renseigne les visiteurs sur l'histoire et la finalité du centre.

Tout commence dans les années 1960, lorsqu'un ingénieur britannique, Bernard Benson, obsédé par la guerre froide, cherche un

endroit où se retirer du monde et jette son dévolu sur le château de Chaban. En 1975, le philanthrope fait don du domaine et de ses 40 hectares au 16<sup>e</sup> karmapa. Ce dernier décide alors de faire de ce lieu le siège européen de l'école dite « voie du diamant », qui a pour caractéristique de porter l'accent sur la méditation.

« Ici, on se déchausse pour entrer dans le temple », prévient un guide. Comme pour s'asseoir sur les coussins jaune et rouge devant la statue géante de Bouddha. Deux enfants venus sans enthousiasme de Sarlat en ce dimanche de mars sont soudain captivés par les moines en robe safran et les moulins à prière. Plus loin, deux copines regagnent le parking, tout aussi enchantées. « Ça m'a fait un bien fou », souffle Annie, qui passe la semaine dans un bureau à la chambre de commerce. Un monastère peut parfois aussi permettre de prendre un peu l'air.