

A close-up photograph of two rabbit ears, showing the inner ear canal and the surrounding fur. The ears are positioned symmetrically, pointing upwards. A stylized soundwave graphic, rendered in shades of purple and pink, is overlaid across the lower portion of the ears, extending horizontally across the image.

Il y a l'écrit, paré de toutes les vertus,
et les images, au pouvoir d'attraction
quasi irrésistible. Mais n'oublions
surtout pas l'audio, qui a de sérieux
arguments à faire entendre.

VALÉRIE ZERGUINE

Culture, infos...
avec le son,
c'est mieux

Podcasts, émissions de radio en forme de récits, livres sur CD... L'audio, porté par l'omniprésence du smartphone dans notre quotidien, occupe une place croissante dans nos vies à l'ère du numérique. On l'a constaté pendant le confinement : l'audience des radios a grimpé en flèche et le téléchargement de podcasts a lui aussi fortement augmenté. Certes, ces contenus nous reposent du bombardement d'images auquel nous soumettent les chaînes de télévision ou les sites de vidéo à la demande. Mais pas seulement. La recherche montre qu'écouter de la culture ou de l'information, sans l'associer à des éléments visuels, procure de nombreux bienfaits : elle stimule les capacités cognitives, fait travailler la mémoire, réveille l'imagination... Décryptage de cette autre façon de s'immerger dans le récit et d'appréhender les savoirs.

L'art de sauter du coq à l'âne

Faire un trajet en voiture tout en explorant les secrets du système solaire ; mitonner un bon petit plat en plongeant dans les méandres d'une



affaire judiciaire ; pratiquer une activité sportive en revivant les événements marquants du siècle de Louis XIV... Pouvoir accomplir deux choses à la fois, qui n'ont souvent absolument rien en commun, apparaît comme le bénéfice premier de l'audio. Une prouesse – impossible à réaliser lorsque l'on lit ou que l'on regarde un film – que l'on doit à notre tête plutôt bien faite.

Notre esprit n'est pas en mesure de mener à bien plusieurs missions de façon strictement simultanée, démontre le neuroscientifique Jean-Philippe Lachaux dans son livre, *Le Cerveau attentif* (éd. Odile Jacob). En fait, il alterne très rapidement entre elles, notre attention passant de l'une à l'autre dans un va-et-vient continu. Et plus leur exécution devient automatique et inconsciente, plus nous aurons de facilité à jongler. Ainsi, un sportif aguerri parviendra à courir tout en prêtant attention à un podcast, tandis qu'un novice, à qui la course demande beaucoup plus d'efforts, perdra rapidement le fil du récit pour mieux se concentrer sur ses facultés physiques.

La voix royale de la connaissance

Il n'est pas toujours évident de se (re)plonger dans les chefs-d'œuvre de la littérature. En tant que lecteur, on se sent tout petit face à *La Recherche du temps perdu*, *Don Quichotte* ou *Mrs Dalloway*... Et si, pour sauter le pas, on écoutait les versions audio de ces monuments ? Longtemps méprisé par les Français, qui le pensaient réservé aux non-voyants, ce genre est en train de gagner ses lettres de noblesse. Depuis une dizaine d'années, les plus grandes voix du théâtre et du cinéma français s'emparent des textes classiques pour le plaisir des amoureux des belles-lettres. Guillaume Gallienne prête ainsi ses intonations à Marcel Proust, Fanny Ardant à Virginia Woolf, André Dussollier à Victor Hugo... Et ne croyez pas que le fait de découvrir les œuvres de cette manière vous fera passer à côté des finesses de l'écriture et de la profondeur du sens.

Pas de répit pour l'ouïe !

Même lorsque nous dormons profondément, notre cortex auditif veille. Il continue de faire le tri dans les bruits qu'il perçoit. D'un côté, il occulte les nuisances insignifiantes pour préserver notre sommeil : la pluie qui tombe, les voitures qui passent dans la rue, le camion-poubelle qui fait sa tournée... De l'autre, il nous communique les sons potentiellement signifiants pour que nous nous réveillions : les pleurs de notre enfant, un cri d'appel, une détonation, etc. Jour et nuit, le centre de notre audition est équipé d'une sorte de pare-feu, qui nous protège des stimuli sonores auxquels nous sommes sans cesse exposés !

L'écoute ou la lecture d'un texte font l'objet d'un même processus de traitement et de compréhension de l'information, nous apprend une étude conduite en 2019 par une équipe de l'université de Californie, publiée dans *The Journal of Neuroscience*. Les chercheurs ont donné à lire ou à entendre la même histoire aux participants de leurs travaux. Ils ont ensuite analysé, via l'imagerie à résonance magnétique fonctionnelle (IRMf), les mécanismes cérébraux à l'œuvre et les zones stimulées pour la compréhension sémantique. Les résultats ont mis au jour qu'ils étaient totalement identiques, quel que soit le canal d'acquisition. Une découverte qui pourrait avoir de futures applications cliniques, notamment pour les personnes dyslexiques ou les patients ayant subi un AVC.

La vie de palais... mental

L'écoute a la particularité d'imprimer un rythme au récit. L'auditeur se cale sur la voix du lecteur, il adopte son allure. Il lui est plus difficile de revenir en arrière que s'il lisait lui-même. Suivre ce rythme demande donc un effort supplémentaire, et le cerveau serait ainsi plus actif qu'en lisant un texte. Auteur de best-sellers sur les techniques de mémorisation*, Sébastien Martinez analyse en quoi l'audio dope nos capacités de concentration et notre mémoire : « Dans nos sociétés, l'écrit est traditionnellement le média privilégié de l'acquisition des savoirs. De fait, nous sommes moins entraînés à capter de manière auditive une information élaborée (un podcast historique ou bien un roman du XIX^e siècle en audio, par exemple). Un manque d'entraînement qui nous amène à mettre en place de nouvelles

stratégies cognitives. Puisque l'on ne peut pas prendre de notes écrites, nous allons prendre des notes mentales, en élaborant un travail d'association. Notre cerveau va s'efforcer d'associer à chacune des informations qui nous arrivent des représentations mentales : ces dernières nous serviront de point de repère pour ne pas perdre le fil. Un peu comme le Petit Poucet avec ses cailloux... » Ce n'est pas un hasard si cette stratégie dite du « palais mental » a été théorisée par les rhéteurs de la Grèce antique, quand la philosophie se transmettait essentiellement de manière orale.

Le meilleur des calmants

Écouter des histoires nous ramène à notre enfance, lorsque nous ne perdions pas une miette des récits que nous lisaient nos parents, nos instituteurs, nos grands-parents... Les podcasts et les livres audio nous permettent de renouer avec ces moments privilégiés qui ont forgé notre personnalité. Nous basculons alors dans une expérience sensorielle qui nous enveloppe, nous berce, nous rassure. Des images mentales se forment dans notre cerveau au fur et à mesure que nous découvrons le déroulé de l'intrigue.

Psychanalyste, Luce Janin-Devillars** explique pourquoi l'audio se révèle un média si intime : « La voix constitue un canal d'acquisition qui n'est pas

Les femmes ont ouvert la voie

Les éditions Des Femmes, fondées en 1973 par Antoinette Fouque, cofondatrice du Mouvement de libération des femmes, œuvrent pour faire avancer la condition féminine à travers la littérature. Elles ont été la première maison d'édition française à publier des « livres parlants », en créant la Bibliothèque des voix, dès 1980. Une idée lumineuse : demander aux meilleures actrices françaises de lire les écrits de grandes auteures, souvent tombées dans l'oubli ou non publiées chez nous. Le monde très masculin de l'édition s'est longtemps moqué de ce concept de « bonnes femmes », mais aujourd'hui, tous les poids lourds du secteur se sont mis aux livres audio.

brouillé par l'image. Elle nous ouvre à l'imagination, à la construction de nos propres images. Avec elle, nous pouvons bâtir un univers singulier de représentations. Or la « fonction de l'imaginaire » est un outil très puissant qui nous aide à supporter une réalité parfois difficile mais, surtout, nous permet d'initier la réalisation de nos vœux et de répondre à nos besoins. En outre, le son d'une voix peut constituer un apaisement, il nous calme et nous berce comme quand nous étions petits. » Vous avez du mal à trouver le sommeil le soir ? Et si vous vous laissiez raconter une histoire par votre smartphone ? Vous vous endormirez comme un bébé... ●

* UNE MÉMOIRE INFALLIBLE ET LA MÉMOIRE EST UN JEU (ÉD. PREMIER PARALLÈLE).

**AUTEURE DE CHANGER SA VIE, IL N'EST JAMAIS TROP TARD ! (ÉD. MICHEL LAFON).