

PODCAST FRENCH TO GO

Saison 3 - Episode 105

Des crimes pour dormir

Il y a quelques jours, comme souvent, j'étais sur Instagram et je suis tombée sur le post d'une chaîne française d'informations et le titre a attiré ma curiosité, m'a rendu curieuse. J'ai tout de suite voulu en savoir plus et j'ai regardé plus attentivement le post, ou plutôt j'ai écouté parce que c'était une vidéo. Le titre était "S'endormir avec un podcast true crime, une bonne idée ?". Alors "true crime", ce n'est pas du français, mais vous avez compris l'idée. Le post parlait de ces personnes qui, pour s'endormir, donc juste avant de dormir, écoutent des podcasts qui racontent des histoires vraies de criminels, de meurtres, d'assassinat etc. (un meurtre ou un assassinat, c'est quand on tue quelqu'un, quand une personne meurt).

Alors, a priori, on peut penser que... écouter une histoire horrible de meurtre, avec du sang, de la violence etc, pour s'endormir, c'est plutôt contre productif. Ça veut dire que ce n'est pas du tout productif. Au contraire même. Écouter des histoires terrifiantes, des histoires qui font peur, avec des images dures, difficiles, ce n'est pas vraiment ce qu'on recommande avant de dormir. L'idée est le contraire : on veut se calmer, on veut se relaxer, on veut être tranquille, oublier ses soucis, ses problèmes, avoir des pensées positives... avant de dormir. L'idéal c'est d'écouter de la musique relaxante, de faire de la méditation. J'ai moi-même une application de méditation où on peut aussi écouter des histoires. De belles histoires. Pour s'endormir.

Le post que j'ai lu parlait d'ailleurs de l'intérêt et des raisons d'écouter une histoire avant de dormir. D'abord, évidemment, écouter une histoire (au contraire de la lire, donc ne pas LIRE l'histoire mais L'ÉCOUTER) nous ramène à notre enfance, quand nos parents nous lisaient une histoire au moment de se coucher. C'est a priori un souvenir agréable, et la nostalgie peut pousser certaines personnes à renouveler l'expérience, à revivre cette expérience en écoutant une personne qui nous lit une histoire.

Honnêtement, au départ, j'étais assez sceptique. J'avais pas mal de doutes. Pendant longtemps j'ai associé les histoires lues (je veux parler des histoires pour adultes, pas les livres pour enfants), donc j'ai associé les histoires lues aux personnes âgées. Pourquoi ? Parce qu'à l'époque, la seule personne que je connaissais qui écoutait des histoires était une vieille femme, qui avait choisi cette solution tout simplement à cause de ses problèmes de vue. Elle ne voyait pas bien, et donc elle avait du mal à lire et encore plus le soir. Mais un jour, j'ai essayé et j'ai écouté quelques histoires de cette application de méditation, bien au chaud dans mon lit, reposée... Et c'était sympa. Mais... Pourquoi est-ce que j'ai arrêté ? Parce que - je touche du bois, ça veut dire que j'espère que ça va continuer comme ça - je m'endors très facilement. En général, en 5 minutes, je suis déjà en train de dormir. Donc, en fait, je n'ai jamais entendu les histoires jusqu'au bout. Je connais le début des histoires, mais pas la fin. Donc c'était vraiment trop frustrant, alors j'ai arrêté.

Mon histoire personnelle avec les "histoires racontées" a recommencé quand j'ai adopté les podcasts d'histoires personnelles. J'aime beaucoup les podcasts, j'en écoute régulièrement, en français et en anglais. Mais c'est vrai que jusqu'à il y a environ un an, j'écoutais surtout des podcasts professionnels ou bien sur l'actualité, sur des sujets scientifiques ou culturels. Mais j'ai découvert deux podcasts d'histoires personnelles, de témoignages. Témoigner, c'est quand une personne raconte sa propre expérience d'un événement. Et j'ai adoré ce style de podcasts. (D'ailleurs, si vous voulez que je vous recommande certains de ces podcasts, n'hésitez pas à me contacter). Le seul problème, et c'est d'ailleurs pour cela que j'écoute

moins ces podcasts dernièrement, les histoires étaient assez tristes. Manifestement, pour intéresser le lecteur - pardon, l'auditeur, donc la personne qui écoute - il faut que les histoires fassent pleurer, soient chargées d'émotion. En fait, je me suis rendue compte que... J'ai réalisé que la plupart des témoignages parlaient de violences, de viols, de séparation etc. Bref, moi qui suis plutôt optimiste dans l'absolu, ça devenait trop négatif pour moi. Et j'ai arrêté.

Et puis un jour j'ai gagné un abonnement pour deux mois pour une application de livres audios. J'adore lire, mais ces dernières années, comme je passe déjà beaucoup de temps assise et en face d'un écran, j'ai du mal à me concentrer sur un livre. À mon plus grand désespoir, d'ailleurs. Ça veut dire que je suis très triste de cette situation. En fin de journée, je n'ai pas vraiment envie de lire dans le canapé, et si je lis dans mon lit, je m'endors au bout du deuxième paragraphe. Même problème que pour mes histoires lues dans l'application de méditation : il fallait que je recommence à chaque fois. Chaque soir, je relisais le paragraphe de la veille, du jour précédent.

Bref, pour en revenir à cette application de livres audio, je me suis dit : "on peut toujours essayer". Et au lieu de m'asseoir dans le fauteuil, j'ai décidé d'écouter ces livres chaque soir, en faisant de la marche. Donc allier, combiner le sport et la culture. Vous savez ce qui m'a convaincu ? Et bien, voilà, moi, j'adore lire, et je lis tout, ou presque (je ne lis pas beaucoup de biographies, et pas de livres romantiques). Mais j'ai une préférence pour les romans policiers. En français, on appelle ça des polars. Des histoires de meurtres, du suspense, des flics (c'est le nom familier donné aux policiers). J'adore ça. Mon auteur préféré (en tout cas pour le moment) c'est Franck Thilliez. Je trouve ses livres vraiment bien faits, les histoires sont intéressantes, il y a toujours une idée générale intéressante, passionnante... et captivante (ça veut dire qui donne envie de continuer à lire... heu, pardon, à écouter). On sent que l'auteur, donc l'écrivain, a fait des recherches, on apprend des choses, ce n'est pas juste une simple histoire de meurtrier qui tue une autre personne. Par contre, c'est vrai, il faut le dire, en général, il y a des scènes de crime horribles et beaucoup de violence. Mais oui, j'aime ça. Je n'aime pas les témoignages personnels de violence (peut-être parce que je sais que c'est vrai, que c'est réel, que ça s'est réellement passé). Par contre, les romans policiers, j'adore. C'est de la fiction. Donc ça ne me rend pas triste.

Et bien tous les soirs, ou presque, je délaisse mes écrans, ça veut dire que je mets de côté mes écrans, mon portable, mon ordinateur, je prends des écouteurs, je mets mes vêtements de sport et je pars marcher 4 ou 5 kilomètres en écoutant un homme (oui, en général, c'est un homme qui lit, le même acteur d'ailleurs, parce que le personnage principal, le flic, le policier, est un homme)... Donc j'écoute cet homme qui raconte une histoire passionnante, intéressante... et horrible. Honnêtement, je suis tellement captivée, fascinée, que je ferais bien encore quelques kilomètres de marche en plus, juste pour écouter la suite.

Parce que voilà, une fois arrivée à la maison, impossible de continuer. Pourquoi ? Et bien parce que je n'arrive pas à rester assise dans le fauteuil ou le canapé et à écouter. Sans regarder quoi que ce soit. Sans rien regarder. C'est bien ma génération, ça. On est incapable de ne rien faire, de ne pas regarder quelque chose. Donc je ne sais pas comment écouter sans observer quelque chose. Et si je ferme les yeux, je m'endors...

Alors... écouter des horreurs pareilles le soir, est-ce que c'est une bonne idée ? Je sais que certaines personnes détestent les films d'horreur ou les films policiers, les séries avec des crimes etc. Moi, j'adore. Par contre, je n'aime pas du tout les films romantiques. Ça m'énerve. Chacun ses goûts après tout. Pour l'instant, écouter des polars, des romans policiers, ça ne m'empêche pas de dormir. Pas du tout. Je m'endors très bien.

Je me demande parfois si ma génération, ou les plus jeunes... si on n'est pas habitué au sang, à la violence, aux crimes à force de regarder des séries de ce style à la télé. Il y a tellement de films et de séries avec des scènes difficiles à regarder, avec des meurtres... Je pense qu'avec le temps, on s'est habitué à ça et donc les scènes font de moins en moins

peur. Cela dit, pour moi, c'est le suspense et le caractère original du crime, l'histoire du meurtrier, qui m'intéressent. Qui me passionnent. Et moins la violence en tant que telle. La violence pour la violence.

Et vous ? Vous écoutez des livres ? Des podcasts ? Vous écoutez des histoires avant de dormir ? De belles histoires romantiques ou des histoires horribles comme moi ?

Racontez-moi tout ça !

The French to Go Podcast is produced by French Carte - Delphine Woda / www.frenchcarte.com, frenchcarte@gmail.com - Sound : <http://www.freesound.org/people/klankbeeld/>



Creative Commons Attribution – NonCommercial NoDerivatives 4.0 International License