

APPRENDRE A S'ARRETER L'EPRIS DU SAVOIR

LES BIENFAITS DU SILENCE SELON MICHEL LVQ docteur en neurosciences

<< C'est même une évidence que nos sociétés modernes bruyantes et bavardes ont tendance à oublier. Or, il n'est qu'à renouer avec les grandes sagesse d'Orient et d'Occident pour comprendre que le silence est une notion qui interpelle depuis longtemps les plus grands philosophes.

Sénèque en tout premier lieu qui dans la Rome active de Néron conseille de se retirer pour philosopher. Pythagore impose le silence à ses disciples pendant leurs années d'apprentissage.

Quant aux religions, elles aussi prônent le silence monastique. Pourquoi ? Parce que cela favorise l'introspection, la réflexion, le retour sur soi. Le silence permet de laisser mûrir ses pensées.

Dans la société toujours en mouvement qu'est la nôtre, on a oublié qu'il était essentiel de déconnecter, de faire des pauses. Cela doit faire partie d'une hygiène quotidienne. Pas la peine de s'isoler trois semaines dans un monastère à l'autre bout du monde pour cela. Il faut apprendre à s'arrêter, même chez soi.