



Les bienfaits du silence



Corrigé

I. Indiquez si les informations suivantes sont vraies (V) ou fausses (F) :

- a) **F** Les spécialistes ont signalé que le silence n'est pas forcément nécessaire dans la vie de l'être humain.
- b) **V** Les moments de silence permettent de vider l'esprit ce qui favorise la relation avec nous-mêmes et avec les autres personnes.
- c) **V** Une ambiance tranquille stimule une diminution significative du stress et améliore la santé physique.
- d) **F** Cependant, le silence mental ne favorise pas la concentration.
- e) **F** Pour pouvoir accéder au silence mental, il faut trouver un lieu calme et le faire quelquefois pour que cela ne devienne pas une pratique quotidienne.

II. Cochez les avantages de l'inaction mentionnés dans la chronique.

1. Elle permet de diminuer le risque d'avoir quelques maladies comme le cancer et les maladies de la peau.
2. Elle favorise la communication avec soi.
3. Le silence et l'inaction favorisent la relation avec les Autres.
4. Elle aide à apprécier les petites choses qui feront le bonheur.
5. Le silence et l'inaction aident à se détacher des questions externes et des préjugés, ce qui permettra une meilleure compréhension des coefficients intellectuels, émotionnels et intuitifs ou spirituels.
6. Pratiquer le silence et l'inaction aide à avoir une meilleure compréhension de soi.
7. Elle favorise le sommeil.

III. Associez les phrases à gauche et les informations à droite pour compléter des idées de la chronique.

A) Il faut prendre le temps de s'amuser parce que...		1) à partir de la règle du 3-6-5.
B) Il est nécessaire d'apprendre à se connaître pour qu'...		2) crée le stress quand il se sent menacé.
C) Il est aussi essentiel d'entraîner le cohérence cardiaque...		3) ce type de plaisir produit un plaisir plutôt psychique
D) Il faut également être témoin de l'égo qui...		4) soit calme et paisible.

E) Il est nécessaire de réduire le temps qu'...		5) on puisse savoir comment fonctionne son cerveau et ses quotients intellectuel, émotif et spirituel.
F) Il est aussi important d'essayer de vivre dans un environnement qui...		6) on passe devant les écrans.

A	B	C	D	E	F
3	5	1	2	6	4