**Les bienfaits du silence**

**Lisez attentivement les questions avant d’écouter la chronique**



**Écoutez et faites les exercices**

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

1. 🖵 Les spécialistes ont signalé que le silence n’est pas forcément nécessaire dans la vie de l’être humain.
2. 🖵 Les moments de silence permettent de vider l’esprit ce qui favorise la relation avec nous-mêmes et avec les autres personnes.
3. 🖵 Une ambiance tranquille stimule une diminution significative du stress et améliore la santé physique.
4. 🖵 Cependant, le silence mental ne favorise pas la concentration.
5. 🖵 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** |
|  |  |  |  |  |  |