



Photo: Ionna Berthoud-Papandropoulou

Quels sont les effets des écrans sur le développement des enfants et des adolescents ?

Mercredi 22 mai

Cerveau et Silence : pourquoi nous avons besoin de la beauté du monde
par Michel Le Van Quyen, Chercheur INSERM, Paris.

Septembre 2017 : Je me suis réveillé frappé de paralysie. Surmenage, me diagnostique-t-on, avant de me prescrire un repos absolu. Au début, cette inaction me pèse, puis la surprise se produit : le silence dans lequel je m'étais plongé me fait du bien et l'aide à surmonter la maladie. Je décide alors de mener l'enquête. Nous en avons l'intuition, les neurosciences l'expliquent désormais : lorsque nous favorisons le silence acoustique, mais aussi attentionnel, visuel ou méditatif, notre cerveau bascule dans un état très particulier. C'est cette déconnexion qui l'aide à se régénérer, à évacuer les toxines conduisant aux maladies neurodégénératives. Mieux : le silence sous toutes ses formes est bénéfique pour l'attention, la mémorisation, voire la créativité. Si les grandes sagesse d'Orient et d'Occident l'ont déjà compris, aujourd'hui la science atteste des stupéfiants pouvoirs du silence : à nous de nous en emparer.



Michel Le Van Quyen est chercheur à l'INSERM et dirige un groupe de recherche au Laboratoire d'Imagerie Biomédicale du Campus des Cordeliers, à Paris. Il est l'auteur des Pouvoirs de l'esprit (Flammarion, 2015 et J'ai lu, 2016), de « Cerveau et Silence » (Flammarion, 2019 et Collection Champs, 2021) et de « Cerveau et Nature » (Flammarion, 2022 et Collection Champs, 2024).

