



Ne culpabilisez pas de « glander » : ne rien faire est vital !!!

Et oui, car contrairement aux idées reçues, et même si cela est malheureusement souvent mal perçu, il est bon pour la santé de ne rien faire !

Alors, si vous avez besoin de balayer d'un revers de main toute votre culpabilité à passer **l'après-midi sur le canapé** ou vos **soirées sous la couette**, intéressez-vous à ce que dit **Francis Eustache**, neuropsychologue au CHU de Caen, car il affirme que **ne rien faire est une chose absolument vitale pour notre moral, mais aussi pour notre mémoire**. J'ai bien dit vitale !!!

En effet, son étude démontre que **lorsque le corps humain ne fait pas d'activité, son cerveau se met en mode « par défaut » et fait alors le tri des informations qu'il contient**. Cette étape d'oisiveté est absolument indispensable pour que le cerveau puisse mieux comprendre l'environnement qui l'entoure et donc aussi mieux composer avec les situations ultérieures qui se présenteront.

Le scientifique, qui officie au CHU de Caen, en Normandie et qui travaille principalement sur la mémoire traumatique (*Il s'est récemment lancé, avec son équipe, dans une étude qui se déroulera pendant 12 ans sur le cas des survivants aux attentats perpétrés le 13 novembre 2015 à Paris*) explique que **lorsque l'on ne fait rien, une activité cérébrale vitale se met en place**.

Un phénomène que nous appelons le « mode par défaut ».

Le « *mode par défaut* » désigne ces instants d'oisiveté, faits de voyages de la pensée, ces pensées qui vont et qui viennent, ces mêmes instants qui nous permettent de consolider notre mémoire :

« On se tourne vers nos pensées, on se tourne vers des informations récentes, auxquelles on a été confronté. Notre cerveau va permettre de faire en quelque sorte une synthèse entre ces informations nouvelles ou relativement nouvelles et des informations plus anciennes. [...] C'est un des temps indispensables à la création de notre autobiographie. Si on n'a pas ces moments, notre autobiographie va manquer de pages, mais surtout d'une cohérence d'ensemble » explique le neuropsychologue.

**Sans moments d'oisiveté, nous répondrons
moins bien aux situations nouvelles ...**

Alors glandons !

