

Pause Intérieure

Ici, la pensée chemine, même quand l'on reste immobile. On y vient pour une pause, on repart inspiré. Des lectures courtes pour faire voyager l'esprit, même assis.

Bruxelles

Juillet 2026

LE VRAI DÉFICIT DE NOTRE ÉPOQUE: L'INATTENTION LE PROBLÈME N'EST PAS QUE NOUS SOMMES TROP DISTRAITS, MAIS QUE NOUS NE LE SOMMES PLUS ASSEZ.

On entend partout parler de manque d'attention. Les notifications nous dispersent. Les écrans nous captent. Les réunions s'enchaînent. Les listes de tâches s'allongent. Nous serions devenus incapables de nous concentrer.

Vraiment ? **Et si notre époque souffrait surtout d'un autre mal, beaucoup plus discret : un déficit d'inattention.**

Le cerveau n'est pas fait pour être performant en continu

Notre cerveau n'est pas une machine. Il alterne naturellement entre deux modes : **l'attention focalisée, indispensable pour agir, apprendre et résoudre des problèmes, et le vagabondage mental, tout aussi essentiel pour récupérer, créer, intégrer et donner du sens.**

Le problème, c'est que nous valorisons le premier et culpabilisons le second.

Rêvasser ? Perdre le fil ? Regarder par la fenêtre ? Ne rien faire ? Autant de comportements souvent interprétés comme de la paresse ou de la distraction.

Et pourtant; quand le cerveau se met en roue libre, il travaille encore. **Ce moment où l'esprit semble partir ailleurs n'est pas du temps perdu. C'est souvent là que les idées se relient.** Que les émotions se déposent. Que les souvenirs se réorganisent. Que les solutions émergent sans que nous les cherchions. Les plus belles intuitions arrivent rarement entre deux notifications. **Le cerveau a besoin de silence comme les muscles ont besoin de récupération.**



Toujours occupés. Rarement disponibles.

Notre culture célèbre l'hyperactivité mentale. **Être occupé est devenu une preuve d'utilité. Être joignable en permanence, une qualité. Ne rien faire presque une faute.** Nous remplissons chaque vide : un podcast dans la voiture, un téléphone dans la file d'attente, une vidéo avant de dormir. **À force de supprimer tous les espaces vides, nous supprimons aussi les espaces où notre cerveau respire.**

Réhabiliter l'art de ne rien faire

L'inattention n'est pas l'ennemie de l'intelligence. Elle en est l'une des conditions. Laisser son esprit dériver quelques minutes, marcher sans objectif, contempler un paysage, s'ennuyer un peu, regarder les nuages, ce n'est pas perdre du temps. C'est offrir à son cerveau ce qu'il réclame depuis longtemps. **La prochaine fois que quelqu'un vous dira : « Tu étais dans la lune ? », vous pourrez peut-être répondre : « Non. J'étais en train de recharger mon cerveau. »**