



## Lettre de juillet 2016 : Allégez , alleeeeeeeeeeeeeez G on croirait entendre les supporters du PSG en ces temps footballistiques !

**Hypotox** et **Hypotexte** en ce mois de juillet ..., le courant ne passe plus. Hypermédiatisation , connexion permanente , l'**INFOBESITE** \* me guette . **Débranchez moi !**

### **Syndrome de saturation cognitive :**

surcharge et accumulation  
mauvaise assimilation  
dépendance  
inflammation ...  
à ne plus être capable d'intégrer , je me désintègre ....



**Faire le vide** de ce trop plein , sortir de ce flux, de cette immédiateté qui rend l'émotion dangereuse : d'un clic , pouce levé, pouce baissé comme aux jeux du cirque .

**Sortir de l'ILLUSION que** l'accès du savoir est universel. Les informations ne sont pas des savoirs ; il faut en posséder les clefs , les compétences , les capacités de les comprendre pour discerner le vrai du faux.

**Prendre du recul** pour hiérarchiser, choisir, sélectionner l'information , comme mastiquer avant d'avalier et de digérer .

**Faire silence\*** et l'appréhender comme un mets délicat ....  
« Il y a toujours dans le silence de l'inattendu , une beauté qui surprend , une certaine tonalité , qu'on goûte avec la finesse d'un gourmet , un repas au goût exquis (...)  
l'accueillir comme un mystère ,  
« N'allant jamais de soi, il advient comme mû par une force intérieure. Le silence se dépose (...) il se présente d'une démarche souple et soyeuse. »



Jean Michel Delacomptée : Petite éloge des amoureux du silence

**Aux galériens du connecté en continu,  
Aux consultants compulsifs heureux d'être consultés...**

Bel été !

**Isabelle Lucas**

**Quelques lectures en attendant la rentrée des cours de yoga le 5 septembre !**

\*Caroline Sauvajol Riallant : Infobésité Vuibert 2013

\*Alain Corbin: Histoire du silence Albin Michel