

Journée de déconnexion  
et de ressourcement

**RESET: le cerveau sur  
pause**

**Apprivoiser les 3 silences  
à l'abbaye d'Hauterive**

Mardi 4 février 2025



## Introduction

Les sollicitations sont omniprésentes et incessantes dans nos vies modernes, d'autant plus depuis l'avènement des technologies numériques. Que ce soit au travail, à la maison ou même durant nos loisirs, notre attention est constamment captée et détournée par des flux d'informations de toute sorte ou des sources de distractions à portée de regard. Notifications, publicités, nouvelles viennent encombrer notre perception et saturer notre mémoire. À côté de ces stimulations extérieures, il faut encore ajouter l'activité foisonnante de notre cerveau où s'entrechoquent pensées spontanées, préoccupations et soucis, ne laissant que peu d'occasion de repos à notre esprit surchargé. Pour prendre du recul, faire le plein de quiétude et exercer des stratégies pour se mettre à l'abri de la surstimulation, rien de tel que de se retrouver dans un lieu hors du temps, consacré depuis des siècles au silence et à la quiétude intérieure: l'abbaye cistercienne d'Hauterive, en périphérie de Fribourg. Dans cet espace protégé, nous avons la possibilité d'expérimenter un moment de coupure et de déconnexion du monde propice au ressourcement. En petit groupe de maximum 12 personnes, nous aurons l'opportunité de partager notre vécu et de nous laisser ralentir au rythme de la vie monastique. Grâce à quelques apports de la psychologie et des neurosciences, nous découvrirons comment fonctionne notre mental et en tirerons quelques pistes pour calmer le jeu.

## Déroulement

Chaque participant.e s'engage à renoncer à son téléphone portable ou tout autre appareil connecté pour toute la durée de la formation. Il se rend indisponible à toute sollicitation du monde extérieur. Le repas est pris en commun et en silence, au son des lectures des moines. Une visite guidée du cloître est organisée dans la matinée, avec possibilité de poser des questions au frère qui guide la visite.

**Remarques:** cette journée de formation est areligieuse. Elle a lieu dans un cadre historique et religieux, mais est totalement indépendante de toute croyance ou spiritualité. Les contenus abordés relèvent uniquement de la psychologie et des neurosciences.

## Public cible

Toute personne désirant vivre un moment de déconnexion, explorer les différents silences et découvrir des stratégies pour préserver son attention dans la vie de tous les jours.

Le nombre de participant.e.s est limité à 12 personnes.

## Contenu

Cette formation propose, dans un lieu magnifique et hors du temps, une journée de déconnexion du monde pour se reconnecter à soi et se ressourcer: ralentir, partager son vécu, expérimenter un moment de coupure et en saisir les bienfaits autant que la nécessité, se réconcilier avec son mental et le calmer.

Durant cette journée, nous allons expérimenter les 3 silences propres à nous ressourcer:

- le silence environnemental: échapper aux bruits et stimulations en tout genre
- le silence attentionnel: se libérer des sollicitations permanentes
- le silence mental: calmer et accepter les pensées incessantes

Pour le silence environnemental, nous pourrions profiter du lieu exceptionnel de l'Abbaye d'Hauterive dans le canton de Fribourg, sise en pleine nature à l'écart de l'agitation du monde. Nous ferons l'expérience de manger sans parler dans une salle silencieuse attenante à celles des moines.

Pour le silence attentionnel, nous nous engageons à renoncer à notre téléphone portable durant toute la durée de la formation jusqu'à 17h. Nous nous rendons également indisponibles vis-à-vis des sollicitations extérieures et vivons au rythme de l'Abbaye.

Pour le silence mental, nous apprendrons à mettre notre cerveau sur pause grâce à certaines techniques (mindfulness, mindlessness, mind-wandering).

En point d'orgue, nous découvrirons que le silence n'est pas synonyme d'absence de bruits, de même que le calme mental n'est pas l'absence de pensées...

Au programme: alternance d'apports théoriques (importance des cadres et des routines pour préserver son énergie, fonctionnement du mental et de l'attention), de partages en groupe et d'activités de ressourcement individuel. Visite de l'abbaye pour s'imprégner de l'esprit du lieu, repas en silence avec les moines.

**Remarques:** le repas servi est le même que celui des moines. Pour celles et ceux qui le désirent, il est possible d'avertir à l'avance pour un repas végétarien. Par contre, il n'est pas possible de tenir compte des différentes intolérances alimentaires. Le cas échéant, veuillez prendre votre repas avec vous.

## Responsable

Prof. **Chantal Martin Sölch**, Prof. Dr phil., professeure ordinaire au Département de psychologie clinique et de la santé, Université de Fribourg

## Intervenante

**Yves-Alexandre Thalmann**, Dr. Es Sciences, psychologue, formateur et enseignant

## Date et lieu

**Mardi 4 février 2025**, 8h45–16h30, Abbaye d’Hauterive FR  
Rendez-vous devant l’église à 8h40

## Pour y accéder:

En voiture privée: parking à disposition près de l’Abbaye  
En transports publics: en bus TPF B336 depuis Fribourg  
Fribourg gare 8h06 – Grangeneuve 8h21  
Grangeneuve 16h44 – Fribourg gare 17h01  
à 10 minutes à pied

## Frais d’inscription

CHF 390.-

## Délai d’inscription

8 janvier 2025

Inscription en ligne > [www.unifr.ch/formcont](http://www.unifr.ch/formcont)

## Conditions d’annulation

Votre inscription est définitive. Une telle journée nécessite une réservation et organisation à l’Hôtellerie de l’Abbaye. Il est impératif d’annoncer toute absence prévisible. Pour tout désistement, nous vous prions de vous annoncer par écrit ; la somme de CHF 50.- sera facturée pour couvrir les frais administratifs. En cas de désistement entre 2 et 4 semaines avant le début de la formation, la moitié du montant d’inscription sera facturée. La totalité de la finance d’inscription sera exigée si la renonciation est communiquée moins de 2 semaines avant le début de la formation. En cas d’un nombre insuffisant d’inscriptions, les organisateurs se réservent le droit d’annuler ou de reporter la formation, ce qui implique alors un remboursement total de vos frais d’inscription.

## Inscriptions et organisation

Service de la formation continue  
Université de Fribourg  
Rue de Rome 6, 1700 Fribourg  
Tél : +41 (0)26 300 73 38  
E-mail : [formcont@unifr.ch](mailto:formcont@unifr.ch)  
[www.unifr.ch/formcont](http://www.unifr.ch/formcont)