

LES INFOS RUINENT LA SANTÉ

par Jean-Marc Dupuis

Une autre idée intéressante développée par Roph Dobelli (1) est que les infos nuisent à la santé.

Elles rendent craintif et agressif, diminuent votre créativité et votre capacité de réfléchir. Arrêter totalement de lire le journal vous rendra plus heureux. C'est prouvé.

Les infos sont au cerveau ce que le sucre est au corps. Faciles à avaler, elles nous donnent de petites bouffées de plaisir, ne demandent aucun effort, mais finissent par nous pourrir. Loin de nous informer, les « infos » nous remplissent le crâne de faits qui n'ont aucune utilité pratique ni théorique dans nos vies, sur lesquels nous n'avons aucune prise, et qui bien souvent ne nous concernent aucunement.

C'est pourquoi, contrairement aux livres, nous pouvons avaler une quantité illimitée de « flashes » qui sont comme des bonbons multicolores pour notre esprit.

Les infos sont toxiques

Prenez l'exemple suivant : une voiture passe sur un pont, le pont s'écroule. Comment la presse va-t-elle traiter le sujet ? Si le conducteur est encore en vie, vous pouvez être sûr qu'il sera le premier à avoir la parole au 20 heures. Pourquoi ? Parce que c'est excitant pour le spectateur, qui va ressentir toutes sortes d'émotions fortes en écoutant le témoignage (où le conducteur allait, à quoi il pensait, ce qu'il a ressenti), et aussi parce que c'est une information facile, rapide, et bon marché à produire pour le journaliste. L'information utile à tirer de l'événement aurait dû concerner la solidité du pont, sa structure, et le risque que se produise la même chose ailleurs. Mais c'est trop compliqué à étudier et à expliquer aux « infos ».

Le danger de cette approche est qu'elle fausse notre appréciation du risque : le risque de mourir d'un attentat terroriste est surestimé. Celui de mourir de stress chronique est sous-estimé. Le bonheur d'être riche est surestimé. Celui d'avoir sa vie ruinée par un mauvais choix conjugal est sous-estimé.

L'abus d'infos est donc réellement toxique pour nos cerveaux, et la seule façon de se protéger est d'arrêter complètement d'en consommer.

De toute façon, nous ne pouvons pas rester rationnels face aux images diffusées par les médias. Voir un avion qui s'écrase est si marquant que vous y penserez forcément lors de votre prochain vol, quelle que soit la probabilité réelle que la même chose vous arrive. Même les investisseurs qui placent leur propre argent ne parviennent pas à résister à l'impact émotionnel des « infos ». Ils sur-réagissent toujours, dans un sens ou dans l'autre, aux nouvelles, prenant ainsi des décisions qui leur nuisent à eux-mêmes.

Les infos sont inutiles

« Sur les 10 000 infos que vous avez lues ou entendues ces douze derniers mois, citez-en une qui vous ait permis de prendre une meilleure décision concernant votre vie privée ou professionnelle ? », demande Rolph Dobelli. (2)

Et en effet : consommer de l'info n'a aucune utilité pratique. Notre cerveau a besoin de faire un effort pour assimiler les choses qui ont une utilité. Il n'en fait aucun pour absorber ce qui est « nouveau ».

Nous nous faisons des illusions quand nous pensons qu'accumuler des milliers d'infos dans notre tête nous donne une meilleure compréhension du monde. C'est en fait le contraire qui se passe. Les choses importantes à connaître pour la vie ne sont pas des infos, mais une sagesse qui émerge lentement de nos réflexions profondes. C'est vrai pour la vie personnelle, mais aussi pour la vie professionnelle. Si être au courant des infos était important pour faire carrière, les journalistes seraient au sommet de la pyramide. Ce n'est pas le cas.

La raison en est que les infos ne nous font pas réfléchir : elles ne font que nous aider à conforter nos préjugés. Réfléchir demande de la concentration, ce qui suppose de ne pas être interrompu. Les infos, au contraire, sont spécialement conçues pour nous interrompre.

Si vous êtes constamment interrompu dans votre réflexion, votre sujet reste dans votre mémoire à court terme, et n'a aucune chance d'intégrer votre mémoire à long terme, qui est le réservoir de vos pensées.

Ces ruptures permanentes ne concernent pas seulement France-Info et ses flashes incessants sur tout et surtout n'importe quoi. Même les articles des sites Internet d'information sont aujourd'hui émaillés de liens hypertextes, si bien que lorsque vous les lisez, vous êtes constamment détourné du sujet. Des chercheurs canadiens ont démontré que la seule présence de ces liens dans le texte réduit le niveau de compréhension, car votre cerveau est constamment distrait par le choix qu'il doit faire de ne pas cliquer, ce qui le détourne du sujet de l'article. (3)

Cela explique cette impression, largement partagée aujourd'hui par des personnes de plus en plus jeunes, de perdre leur mémoire et leur capacité de concentration.

Les infos empoisonnent le corps

Les infos actionnent constamment le système limbique du cerveau. Les catastrophes qui font quotidiennement les gros titres libèrent des glucocorticoïdes en cascade (cortisol). Cela perturbe le système immunitaire et réduit la production d'hormone de croissance, qui régénère l'organisme. Les infos peuvent à elles seules plonger une personne menant une vie (réelle) paisible dans une situation de stress chronique. Les taux élevés de glucocorticoïde embarrassent la digestion, réduisent la croissance des cellules de la peau, des cheveux, des os, accroissent la nervosité et la sensibilité aux infections. Vous vous sentez craintif, agressif, votre champ de vision est réduit.

Les infos fonctionnent comme la drogue. Nous suivons plus ou moins consciemment d'innombrables affaires, de Cahuzac à la Corée communiste et aux licenciements, nous sommes constamment attirés vers les médias pour connaître « la suite ». Les scientifiques pensaient autrefois que les 100 milliards de neurones du cerveau étaient fixés à l'âge adulte. Nous savons aujourd'hui que ce n'est pas le cas. Les cellules cassent en permanence les anciennes connexions pour en former de nouvelles. Plus nous consommons d'infos, plus nous développons nos circuits neuronaux consacrés aux tâches superficielles, et moins nous sollicitons ceux qui sont utilisés pour la lecture et la réflexion profonde. La plupart des consommateurs d'infos, y compris ceux qui étaient auparavant de gros lecteurs, ont perdu leur capacité à lire de longs articles et des livres. Après quatre ou cinq pages, ils se fatiguent, leur concentration s'évanouit, ils ont envie de bouger... ou ils s'endorment. Ce n'est pas parce qu'ils ont vieilli ni parce qu'ils ont plus de choses importantes à faire. C'est parce que la structure physique de leur cerveau a changé.

Enfin, un effet particulièrement déplorable des infos est que nous sommes noyés par des événements sur lesquels nous n'avons aucune prise. L'écoute quotidienne d'histoires sur les catastrophes variées qui se passent aux quatre coins du monde nous rend passif, et nous plonge dans un état d'esprit négatif, pessimiste, fataliste et peut même nous conduire à perdre toute capacité d'émotion ou de compassion envers notre prochain, et tout enthousiasme pour l'avenir. Votre créativité est la première victime collatérale des infos.

« Je ne connais aucun esprit créatif qui ait été consommateur avide d'infos - qu'il soit écrivain, compositeur, mathématicien, physicien, scientifique, musicien, designer, architecte ou peintre. En revanche, je connais un tas de personnes maladivement stériles qui consomment des infos comme une drogue », observe Rolf Dobelli.

Ce qui ne veut pas dire que notre monde n'ait pas besoin de journalistes. Au contraire, ils sont nécessaires pour faire connaître des faits importants qui concernent notre destin commun, que ce soit au niveau local ou mondial. Mais la lecture de longs articles d'investigation et de livres est la seule façon de mieux comprendre le monde qui nous entoure.

A votre santé,

Notes et références :

Source de cet article : « News is bad for you – and giving up reading it will make you happier », The Guardian, vendredi 12 avril, 2013 : www.guardian.co.uk/media/2013/apr/12/news-is-bad-rolf-dobelli

1. Voir *Santé Nature Innovation*, L'illusion du corps d'athlète.
2. Rolf Dobelli, « Die Kunst des klaren Denkens », 2011.
3. http://www.wired.com/magazine/2010/05/ff_nicholas_carr/

Santé Nature Innovation est un service d'information gratuit des Nouvelles Publications de la Santé Naturelle, SARL au capital de 2000 euros, 14 rue Charles Laffitte, 92200, Neuilly-sur-Seine. Pour toute question, merci d'adresser un message à contact@santenatureinnovation.com

Source : Lettre d'information de Santé Nature Innovation du 19 avril 2013