Les infos ruinent la santé

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 « flashs » 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.

Les infos empoisonnent le corps

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 ».
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.
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,

Jean-Marc Dupuis