



Stress, Anxiété et Médias

Comment se protéger de cette infobésité



Tout ce qui nous stresse peut être ramené à quatre stresseurs universels : la nouveauté, la perte de contrôle, l'imprédictibilité et la menace de l'égo.



Évidemment les médias s'en servent massivement pour augmenter leurs chiffres d'affaires. Déjà ils maîtrisent à merveille le jonglage avec les menaces pour l'égo : le virus mortel, la guerre au pied de la porte, le changement climatique qui va tous nous tuer...

Ensuite ils sont très rapides pour trouver des « experts » pour attiser les feux et semer l'incertitude : ils défilent, se contredisent, se disputent en direct et ne font que rajouter à notre sentiment de perdre complètement le contrôle. Nous nous sentons à la merci de la première catastrophe naturelle ou d'un quelconque dictateur pervers narcissique. Et tout cela évidemment en flux continu, une mauvaise nouvelle chassant l'autre. Et voilà, le tour est joué, les 4 stresseurs sont là et nous continuons à rester accro aux informations, cherchant désespérément une lumière au fond du tunnel.



Comment se protéger de cette infobésité tout en restant informé et sans s'isoler dans une bulle ?

Voici quelques conseils simples et faciles à réaliser :

1. Soutirez-vous au flux continu ! Enlevez les alertes de votre téléphone. Ne regardez les infos qu'une fois par jour, de préférence tôt le matin afin de donner à votre cerveau la journée pour assimiler les images et bien pouvoir dormir le soir. Si vous avez l'âme sensible, donnez la préférence à la radio, vous vous épargnerez le choc des images.
2. Ne consultez pas les réseaux sociaux. Optez plutôt pour des sources fiables et objectives et forgez-vous vous-même votre opinion.
3. Faites des « pauses médias », par exemple les week ends. Prenez le temps de souffler de toutes ces mauvaises nouvelles de par le monde et concentrez-vous sur les sources de bonheur dans votre entourage immédiat.
4. Donnez la préférence aux émissions qui prennent du recul plutôt que de regarder celles qui dramatisent des situations par ailleurs déjà assez dramatiques sans qu'on y rajoute !
5. Apprenez à prendre vos distances : ce n'est pas parce qu'un inconnu se casse une jambe en Chine que vous devez pleurer ici.
6. Si vous êtes très concerné, rendez-vous utile. L'action est très déstressante et permet de se recadrer. Le fait d'aider vous rendra aussi le sentiment d'être en contrôle de la situation.
7. Apprenez à faire la part des choses : qu'est-ce qui est vraiment grave, dangereux, important...et qu'est-ce qui est exploité pour augmenter le chiffre d'affaires de la chaîne télévisée ?

En bref

Ne vous laissez pas submerger par l'avalanche d'informations mais prenez la chose en main : décidez quoi, quand et où vous avez besoin de savoir quelque chose et tenez-vous en à cela.