Politique Intégrale
Dans l'intelligence du coeur

Invitation à la pause médias

Une action de PI Argovie

De là vient que le saint homme s'occupe de son intérieur et ne s'occupe pas de ses yeux.
C'est pourquoi il renonce à ceci et adopte cela.
(Tao Te King, chapitre 12)

As-tu parfois l'impression d'être submergé d'informations provenant de toutes parts et de ne plus t'en sortir ? Journaux, télévision, internet, affiches, panneaux, flyers, radio, réseaux sociaux, WhatsApp, SMS, e-mails et bien plus ! Pas étonnant que le nombre de burn-out n'ait pas cessé d'augmenter ces dernières années et que les cabinets médicaux débordent de patients. Ne serait-il donc pas judicieux d'adopter une attitude plus consciente envers cette abondance continuelle de distractions et de manipulations ?
La première étape consiste en un temps d'arrêt durant lequel tu interromps ta consommation quotidienne de médias. Tu peux par exemple laisser ton téléphone portable, ta tablette ou ton ordinateur éteint, ne pas allumer la télévision et la radio, et ne même plus ouvrir ta boîte aux lettres. Si ton métier ne te permet pas de te plier à ce genre d'abstinence, réalisable pour toi uniquement dans l'isolement d'un monastère ou d'un chalet d'alpage, faits-toi d'abord une liste des appareils que tu peux éteindre (radio, télévision) et de ceux auxquels tu ne peux pas renoncer. Tu peux ensuite instaurer d'autres règles pour les appareils qui te semblent indispensables en choisissant certaines fonctionnalités et applications que tu ne vas pas employer pendant un certain temps : ne pas ouvrir WhatsApp ni les réseaux sociaux, effacer les newsletters sans même les lire, ne pas consulter les journaux…
Tu vas peut-être remarquer qu'il n'est pas simple de bouleverser ses habitudes, mais cette expérience mène à une remarquable prise de conscience, que tu constateras dans cette phase. Colle des pense-bête à des endroits appropriés : sur l'écran de ton ordinateur ou sur la coque de ton téléphone portable. Si tu veux une action plus radicale, débranche tes appareils et enferme téléphones et autres dans un coffre-fort. De plus, on dit qu'une joie partagée est une double joie, qu'une peine partagée est une demi peine. Tu prendrais ainsi plus de plaisir en tentant l'expérience avec quelques autres compagnons de galère pour rendre ton jeûne des médias un peu plus officiel. Tenir un journal pourrait aussi t'aider à relater les bons et les moins bons moments et à y réfléchir. Le fait d'écrire permet surtout de prendre conscience de ce qu'il se passe entre toi et le monde qui t'entoure pendant que tu t'accordes cette pause médias. Commence par prendre congé des médias un jour de week-end ou de vacances. Ensuite, si tu ressents l'envie d'en faire plus, tant mieux ! Nous nous réjouissons d'entendre le récit de tes expériences et impressions et te souhaitons bonne chance !

Politique Integrale | CH-4000 Bâle | T +41 79 624 65 38
nadja.stoeckli@politique-integrale.ch | www.politique-integrale.ch | compte postal 60-278036-4