

LA LETTRE DU Pouce Café

Nous arrêtons les réseaux sociaux... et on vous explique pourquoi (p.2)

PLAISIR ET CULPABILITÉ VONT-ILS DE PAIR ?

Il est de notoriété publique que le plaisir vient de l'interdit ! C'est en partie vrai puisque la transgression procure en soi un plaisir intense par l'assouvissement d'une activité soumise à restriction. Ainsi, dans les familles où les jeux vidéos sont proscrits par exemple, des comportements frénétiques sont susceptibles de se développer en cachette, ce qui provoque l'effet inverse de celui escompté par les parents.

En revanche, l'on peut avoir des plaisirs tout à fait recommandables : les sentiments amoureux par exemple. Mais pour cela encore faut-il n'être pas déjà en couple avec quelqu'un...

Concernant la cigarette, c'est son excès qui pose problème : en fumer une de temps en temps ne fait pas de mal. Cependant, fumer une cigarette étant la porte d'entrée à une consommation plus régulière, c'est là où le risque de dépendance peut survenir. C'est pourquoi les médecins préconisent une abstinence totale quand bien même une consommation épisodique n'est pas nocive.



En fait c'est l'engrenage qui est redouté, et ce quel que soit le plaisir auquel on se livre. Il en va de même pour la consommation d'alcool car boire en grande quantité ne tue pas sur le coup ; en revanche boire régulièrement peut tuer à petit feu.

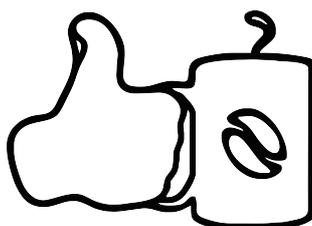
D'autres plaisirs ne sont pas coupables en soi, mais l'oeil des autres peut y voir à redire : quand un homme converse avec une jeune femme sur un banc dans un parc par exemple. C'est l'attitude des personnes qui observent la scène qui peut faire culpabiliser. Il en va de même avec la consommation de viande : l'on peut être indisposé par le regard réprobateur d'un voisin végétarien.



Heureusement, d'autres plaisirs sont quant à eux complètement déculpabilisants : le sentiment d'évasion et de liberté ressenti en se promenant dans la nature par exemple. Mais là encore il peut y avoir la culpabilité éventuelle de ne rien faire de productif pendant ce temps là...

Bref, tous coupables ?

Il est vrai que certains plaisirs sont à proscrire pour rester en bonne santé physique et mentale, tels la cigarette, le sucre ou encore l'alcool. Mais d'autres plaisirs peuvent s'avérer bénéfiques pour le corps et l'esprit : pratique sportive, activité sexuelle ou consommation d'aliments sains.



Le corps humain est une machinerie complexe qui a besoin de nutriments et d'hormones pour fonctionner. Certains sont apportés par la nourriture que l'on ingère (vitamines, minéraux, protéines), d'autres sont fabriqués par le corps (endorphines, cholestérol, adrénaline). Sans oublier l'indispensable sommeil réparateur !

Le 👍 ☕, la machine à taffer de proximité

LE POUCE CAFÉ NE COMMUNIQUERA PLUS SUR LES RS

La pratique régulière des réseaux sociaux, que ce soit la publication de ses propres posts ou le visionnage de contenus tiers, présente de nombreux risques d'addiction. En effet, la réception de likes et commentaires positifs entraînent la sécrétion de dopamine, l'hormone du plaisir. La sécrétion de cette dopamine à répétition dans le cerveau peut générer une dépendance dont il est difficile de se débarrasser, à l'instar d'autres produits addictifs classiques. **En effet, l'hormone du plaisir procure un tel sentiment de bien-être que le cerveau en redemande si possible à l'infini, la satiété n'étant jamais atteinte.**



Et comme il est infiniment moins fatiguant de swiper sur l'écran de son smartphone que d'effectuer des tâches gratifiantes traditionnelles (préparer un bon repas, réussir un examen, participer à une épreuve sportive etc...), **la motivation des individus baisse de façon importante pour effectuer toute tâche ardue permettant de s'accomplir.**

De plus, cette pratique peut rapidement générer des conséquences graves chez les utilisateurs réguliers, tels des troubles de l'attention ou de la concentration, une désociabilisation etc... Il est donc urgent de

On ne peut que rester coi devant l'absurdité des contenus visionnés sur les RS : la plupart sont dénués de tout intérêt, ne procurant que des plaisirs liés à l'humour grotesque, sans satisfaction durable d'y avoir appris quelque chose d'intéressant ou d'utile. Bref, c'est le vide abyssal qui nous attend tous au tournant.

participer à freiner l'expansion de ces réseaux « sociaux ». Ce terme est mis entre-guillemets car ce sont en fait des réseaux asociaux : on s'y fait des « amis » que l'on ne verra probablement jamais, on se coupe progressivement de ses relations du quotidien, **et finalement on s'y enferme définitivement.**



Le réseau le plus addictif à ce jour est constitué d'une succession de vidéos courtes - dont on se délecte par un simple mouvement de doigt sur son écran - puisqu'il n'y a pas de terme dans le défilement de ces contenus, contrairement au visionnage d'un film dont le générique de fin clôturera la session. Les algorithmes insérés dans le code informatique ont l'unique but de provoquer des comportements boulimiques de la part des utilisateurs.



Le déversement de ces RS dans nos vies peut devenir l'arme de destruction massive de notre civilisation, car l'abrutissement des nouvelles générations devant ces contenus creux ne peut qu'aboutir à leur crétinisation. Cela risquera de provoquer l'affaissement de notre société toute entière, tel l'effondrement des tribus Amérindiennes au XVIIIème siècle par l'addiction à l'alcool ou la société Chinoise du XIXème siècle par la consommation d'opium.

Au Pouce Café nous pensons qu'il faut stopper cette addiction d'un nouveau genre car les conséquences sociales liées à une consommation compulsive effrénée de RS ne peuvent qu'être dévastatrices à long terme. **Alors, tous à vos écrans pour supprimer ces applications néfastes de nos smartphones et de nos vies**

Afin d'aller au bout de ses convictions, le Pouce Café a donc décidé de ne plus publier sur les RS (LinkedIn, Facebook, Twitter, Instagram, YouTube), au risque de perdre de l'audience et du CA. Cette prise de position illustre notre conviction et nos valeurs : créer du lien entre les humains en faisant en sorte que nous communiquions sans écran interposé.