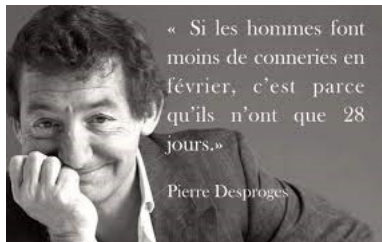


Psychologie de la connerie



Le site de la revue "Sciences Humaines" nous propose tout un dossier sur la "Psychologie de la connerie : vieilles souches et nouveaux variants."

Voici un extrait de la présentation de ce dossier : "Depuis 2018, la crise des Gilets jaunes, le Covid et ses confinements, la dissolution française, le wokisme, la résurrection du trumpisme, l'invasion de l'Ukraine, le 7 octobre en Israël et ses conséquences sur Gaza et ailleurs, l'irruption de

ChatGPT (et oui, oui, j'en oublie) furent le prétexte à de telles horreurs inédites et de telles irritantes âneries venues de à peu près tous les côtés que la connologie se doit de poursuivre sa vaine, besogneuse et donquichottesque mission. Car avec la connerie, on n'est jamais blasé, jamais déçu. Jamais au bout de nos peines et de nos surprises. La route est sans fin. Cahotante, bourbeuse, tantôt tristounne, tantôt folâtre, sans aire de repos à l'horizon.

Ce numéro vous propose un panaché de textes et entretiens connologiques d'anthologie,..."

Pour lire le dossier complet cliquez sur le lien ci-dessous.

[▶ plus d'info...](#)

Qu'est-ce que la FOMO ?

Ce syndrome, bien que déjà identifié en 1996, a été décrit en 2004 par Patrick McGinnis, étudiant à la Harvard Business School. Il utilisa ce terme "Fomo" dans un article présenté dans le journal de son université. Depuis, il a fait son chemin...

"FOMO" est l'acronyme de "Fear Of Missing Out" qui est la peur de rater un événement, une information ou quelque chose de pas forcément définie.

Ce syndrome est surtout l'apanage des personnes qui sont en permanence sur les réseaux sociaux numériques, à partir essentiellement de leur smartphone. Ceux-ci deviennent sources de troubles anxieux, de dépression, de problèmes affectifs, mais aussi de jalousie.

A ce jour, la prise en charge qui semble apporter le plus de résultats s'appuie sur la Thérapie Comportementale et Cognitive.



L'oubli : mécanisme d'optimisation cognitive



D'après les neuroscientifiques Paul Frankland et Blake Richards, il n'y a pas de dysfonctionnement du cerveau lorsque l'on oublie. Pour eux ce ne serait pas une erreur du cerveau, mais une adaptation évolutive en fonction des exigences environnementales. En libérant la mémoire d'informations secondaires cela optimise le fonctionnement du cerveau. A la différence de la maladie d'Alzheimer, les personnes qui retrouvent sans difficulté les informations temporairement oubliées ne font preuve que d'agilité intellectuelle.

Illectronisme



L'illectronisme (illettrisme numérique), c'est l'incapacité à utiliser les outils numériques au quotidien.

Ce sont les personnes âgées qui sont les plus impactées et en particulier après 70 ans.

Dans cette tranche d'âge, seulement une personne sur deux est capable d'effectuer des démarches administratives en ligne.

La peur de faire des erreurs, de ne pas être à la hauteur dans la compréhension de ce qui est demandé, génère un manque de confiance en soi et au renoncement au numérique.

Des structures existent pour accompagner ces personnes et en particulier des lieux de médiations numériques répartis sur l'ensemble du

territoire.

Un service public en ligne propose de "*cultiver vos compétences numériques*". Conçu de façon ludique, il peut être particulièrement utile pour les personnes âgées.

<https://pix.fr>

Douleurs cervicales

Selon la Haute Autorité de Santé (HAS), deux français sur trois sont affectés par des douleurs cervicales.

L'arthrose cervicale a souvent une part de responsabilité dans les douleurs et elle est présente même chez les jeunes.

Les mauvaises postures maintenues par la consultation fréquente des smartphones (mais aussi des tablettes et des ordinateurs) génèrent des contraintes, des raidissements musculaires envoyant des messages douloureux.

Les tensions émotionnelles ont aussi leur mot à dire et c'est là que la relaxation devient particulièrement intéressante.



🎵 Citations 🎵



"Qu'est-ce que l'amour ? Le besoin de sortir de soi."

Charles Baudelaire (1867)



"L'amour, c'est un sport. Surtout s'il y en a un des deux qui ne veut pas."

Jean Yanne (1999)



"Chut ! L'amour est un cristal qui se brise en silence."

Serge Gainsbourg (2006)



<http://www.psyrelax.org>

Pour supprimer votre nom de notre liste de diffusion ou modifier vos coordonnées. Des questions ou commentaires ?

Envoyez-nous un mail à l'adresse suivante :

psyrelax@orange.fr