

Combattre l'anxiété et être ensemble pour agir et faire face

Notes des échanges EnAct Association, Chéserex, 5 avril 2025

(Alexandra, Anja, Aurélie, Brady, Chris, Eric, Gitta, Julie, Julien, John, Luca, Marine, Nadine)

Thème « Individu » :

- Individualisme = manque de connexion aux autres, à l'humain
- Nous sommes dans un monde de performance, chacun cherche à être le meilleur, le plus performant. L'élitisme (p.ex. développement personnel, fitness, etc.) guidés par des critères de réussite (injonctions) sociétaux, appliquons-nous des filtres ? (Qui réussit, qui ne réussit pas ?)
- L'entraide se fait plus rare ou alors elle est ciblée, le terme « empathie ciblée » est utilisé pour définir une considération ponctuelle, orientée vers une ou un groupe de personne (groupe d'intérêt). Elle peut être intéressée (attente en retour ou sentiment d'appartenance à un groupe)
- L'individualisme apporte de la distanciation du « réel », des (de nos) peurs, du repli, pour se protéger (protectionnisme)
- L'aspect culturel est aussi abordé, vit-on dans une culture moins inclusive que d'autres ?
- L'individu sous le prisme de l'identité. L'essence. Quelle est son « essence », sa raison d'être (spiritualité) ? Allégorie : sans essence, le moteur s'arrête.
- L'individu en tant qu'appartenance à un groupe, les étiquettes que l'on appose ou que l'on reçoit (gauche/droite, réactionnaire/progressiste, etc.)

Thème « Politique » :

- Populisme/Trumpisme, une montée des extrêmes, y.c. en Europe, provoque un sentiment d'impuissance, particulièrement par rapport à ces idéologies qui elles se sentent en « pleine puissance »
- Peur d'une fin de la démocratie, fin d'un sentiment de sécurité que pouvait provoquer l'hégémonie américaine (contre-pouvoir, sécurité des « pôles »)
- Lavis que sans le soutien du « grand frère américain », l'Europe va se ressouder, faire face, « apprendre à nager sans bouée », va-t-elle se renforcer ou se morceler ? Est-ce la fin de la collaboration internationale ?
- Au niveau Suisse, même à l'échelon cantonal ou communal, des intérêts personnels apparaissent. Le système est également freiné par des lenteurs et une nécessité de faire des compromis
- Comment intéresser les gens ? Un manque de diversité au sein de la classe politique est observé. Certaines communautés ne sont pas politisées et donc écartées. Le patriarcat reste très/trop présent et bride les gens (notamment dans les débats, « celui qui parle le plus fort »)

Thème « Média » :

- Le sentiment de perte de contrôle et de confiance provoqué par l'ingérence (GAFAM, certains états, etc.), les « fake-news », la peur d'être influencé par du contenu est partagée, ne pas/plus pouvoir distinguer le vrai du faux
- La masse d'information également renforce le sentiment d'être dépassé, il y en a simplement trop, trop de contenu
- Unanimité sur les divisions provoquées par le renforcement des idées par algorithmes, « big brother » avec des outils qui nous « écoutent » et se nourrissent de nos propres données, le clivage se renforce sur les opinions
- L'indépendance des médias est un sujet, les empires médiatiques (p.ex. Bolloré en France) qui ont la capacité d'influencer les opinions et de permettre à des idées/idéaux d'avoir de l'antenne sans (ou avec très peu) de contrainte/contrôle
- Le principe de la fenêtre d'Overton est repris, pour les exemples des mots/expressions comme « grand remplacement », « extrémisme climatique » ou des gestes « salut nazi d'Elon Musk », qui donnent aujourd'hui une voix, de la visibilité et du temps d'antenne à des éléments fascistes
- Des comportements sont adoptés par certains : déconnection volontaire, politique de l'autruche, distanciation... pour se protéger
- Une forme de « perte d'intelligence collective » est relevée, avec un manque d'esprit critique et une forme de « laxisme » vis-à-vis de la recherche essentielle des sources/de la véracité du contenu
- L'émergence de l'IA dans le quotidien de chacun, sous l'angle d'une forme de « pensée unique » ou en tout cas d'une « source unique » de recherche fait réagir quant au risque de manipulation à grande échelle
- Comment l'information est traitée et surtout quelle information est traitée est abordé, « l'occidentalisation » comme prisme nous détourne d'autres actualités, conflits, réalités, etc. (par exemple continent africain)
- La notion de média « spectacle » (clashes, débats qui s'apparentent à des joutes verbales, lynchages médiatiques, propos outranciers, etc.) pour divertir le peuple (du pain et des jeux) et non pas pour l'informer est également soulevée
- Le côté réseau et addiction, particulièrement pour les jeunes générations est observé sous l'angle de la protection. Comment les protéger ? Interdiction jusqu'à un certain âge (exclusion du groupe...), accompagnement/éducation, développement de l'esprit critique, etc.
- La série « adolescence » est à ce titre citée, les liens avec certains courants, influenceurs (Andrew Tate p.ex.) et l'impact sur les jeunes qui sont soumis ou confronté à ces contenus jusqu'à dans leur chambre (les « mauvaises influences » ne sont plus les fréquentations hors de la maison)

Thème « Accélération » :

- L'accélération est observée/perçue à des endroits multiples : média, réseaux, IA, guerre, climat, montée du fascisme... Un emballage général qui provoque un sentiment de perte de contrôle, de perte de sens, d'aller droit dans le mur
- Accélération dans le retour en arrière ressenti avec la politique de Trump, où un décret semble pouvoir annihiler des années d'avancées pour les droits de populations exposées comme les LGBTQIA+ (effacement de mots/politiques DE&I dans les institutions et dans les entreprises, qui même en Suisse - exemple UBS, Zürich Assurance - suivent)
- Accélération dans la consommation, de contenu, de produits, etc. (surconsommation)
- Accélération de la « bêtise humaine », référence au film Idiocratie
- Accélération de l'individualisme, de l'égoïsme, les personnes sont autocentrées/narcissiques, les gens courrent, mais courrent seuls
- Accélération et son impact sur la santé (confusion, impuissance, colère, tristesse, épuisement, perte d'espoir, déprime, maladie...)
- Face à ces accélérations on est face à des choix, mais on manque de temps pour les assimiler, pour intégrer les impacts, on ne sait pas dire ou mettre des stops
- La tentation de dire, finalement c'est la fin, autant profiter, « fuite en avant »
- Le principe « FOMO »(Fear of missing out), soit l'anxiété de rater quelque chose, peur constante de rater une nouvelle ou un événement quelconque

Conclusion :

Ces thématiques feront l'objet d'approfondissements et surtout d'ateliers afin de trouver des pistes pour les combattre et de partager nos moyens d'y faire face (ou simplement de nous ressourcer), dont le premier aura lieu le 21 juin prochain après notre Assemblée Générale.

De cette rencontre, il ressort déjà que d'être dans un cadre bienveillant, non jugeant et ouvert permettant de les déposer est en soi un moyen de lutter.

Le collectif aide et ressource.

Chris, le 5 avril 2025