

planète vie



Temps de lecture :  
2 minutes 45

# COMMUNIQUÉ THÉMATIQUE

NOTRE SOCIÉTÉ EST-ELLE CYBERDÉPENDANTE?

Sommes-nous toutes et tous tributaires de la digitalisation à outrance de nos vies?

Avec plus de 4,5 milliards de personnes connectées à travers le monde (soit près de 60% de la population mondiale), nos sociétés connaissent une véritable amplification du phénomène Internet.

Ancrée et banalisée dans notre existence, la toile mondiale nous fait sans doute oublier que derrière ce paradis nourri par écrans interposés se cache un véritable désastre écologique ainsi qu'une dissolution du lien social.

Problématique d'importance et d'actualité liée à un monde noyé dans les nouvelles technologies, notre société est-elle hyperconnectée ou complètement déconnectée?

## Les coûts écologiques de notre société hyperconnectée



Les bienfaits de la virtualisation, notamment son rôle de plus en plus important dans beaucoup de domaines comme par exemple, les opérations à distance en Afrique où des pans entiers de l'économie mondiale ont pu continuer à fonctionner pendant la pandémie comportent des conséquences non négligeables qui impactent notre planète.

Il y a d'abord la **pollution spatiale** engendrée par l'utilisation de plus de 5000 satellites qui permettent la transmission du flux communicationnel et qui plongent la planète dans un véritable bain électromagnétique qui présente également des impacts sur notre santé.

Il y a d'autre part la **pollution digitale** engendrée par notre consommation quotidienne des outils digitaux. Rappelons que le transport, le traitement et l'emmagasinement des informations mobilise de nombreuses **ressources matérielles** qui peuvent augmenter l'**empreinte carbone**, c'est-à-dire, une unité de mesure de l'impact des activités humaines sur les changements climatiques.

Parmi ces ressources, les équipements réseaux d'un centre de données, les serveurs, les modems, sans oublier nos smartphones.

En connaissance de cause, il est donc important de prendre connaissance des alternatives possibles en matière **d'éco responsabilité digitale**.

*L'écologie est aussi et surtout un problème culturel. Le respect de l'environnement passe par un grand nombre de changements comportementaux. (Nicolas Hulot)*

## Un monde virtuel, idyllique?



Pour beaucoup d'entre nous, Internet fait partie intégrante de nos vies et son utilisation est routinière. Le réseau a pris un ancrage tel dans notre société que nous risquons d'être marginalisés si nous choisissons d'être déconnectés.

La banalisation des réseaux sociaux accentuée par une **glorification de l'ego qui nous pousse dans les comforts du matérialisme et du capitalisme** nous incite à **huiler la machine économique** pour qu'elle continue à alimenter nos envies hédonistes.

Il faut certes, reconnaître les **nombreux bienfaits du cyberspace** parmi lesquels la **libération des contraintes spatio-temporelles**, notamment via l'usage de l'email, véritable révolution épistolaire et l'apparition de l'intelligence artificielle qui permet de décupler les performances et la productivité sans intervention humaine.

D'un autre côté, ne sommes- nous pas plongés dans une léthargie qui consisterait à croire qu'en étant connecté.e, nous devenons totalement indépendants des lois de la Nature et pouvons cultiver notre ego de manière immédiate et illimitée ?

Notre autosatisfaction nuit à la réalité d'un monde interdépendant qui nous relie au vivant et dont la jonction est essentielle dans le cheminement de nos vies respectives.

*Nous voulons vivre dans une société qui suive d'autres règles que le capitalisme : qui veuille le bien commun plutôt que le profit , la coopération plutôt que la compétition , l'écologie plutôt que l'économie . (Hervé Kempf)*

## **Sortir de la spirale du virtuel et se reconnecter à nos émotions**

L'omniprésence des nouvelles technologies de l'information et de la communication nous entraîne dans un **formatage émotionnel** qui nous empêche d'explorer notre relation à nos émotions.

C'est la raison pour laquelle nous étouffons la rétroaction émotionnelle et asphyxions ainsi les possibilités d'une réponse adaptée aux causes environnementales.

Nous qualifions cette incapacité à répondre d'une façon constructive à une émotion ressentie de « **solastalgie** », autrement appelée, **l'éco-anxiété**, soit le plongeon dans un état de détresse psychique ou existentielle causée par les changements environnementaux passés, actuels ou futurs .

Afin de se reconnecter à nos émotions, il est donc important **d'approfondir et de nourrir le lien que nous avons avec nous-mêmes et avec le monde dans lequel nous vivons**.

Accepter de ressentir des peines pour le monde nous permet aussi de percevoir le reste de la Nature, qu'il soit humain ou autre qu'humain, comme un partenaire duquel nous sommes solidaires. **Cet état d'esprit entraîne la compassion : nous prenons conscience des besoins d'un autre que soi et ressentons le désir sincère de l'aider**.

Un enseignement autour de **l'hygiène des émotions**, recommandé par sa Sainteté le Dalaï-Lama dès le plus jeune âge et que nous estimons pertinent à transmettre dès les primaires.

*"Il est moins grave de perdre que de se perdre." Romain Gary*

## **La méditation comme pont spirituel entre le corps, l'esprit et la nature**

Pour réduire le rythme effréné de la vie et prendre le temps de s'arrêter et observer ce qui se passe en soi et autour de soi, la pratique de la méditation de pleine conscience peut s'avérer utile dans nos vies. Elle comporte également un aspect thérapeutique. En effet, grâce à l'imagerie cérébrale, les neuroscientifiques ont pu mettre en lumière trois effets majeurs liés à la méditation de pleine conscience. Un **contrôle renforcé de l'attention** grâce à l'activation du cortex cingulaire antérieur qui joue le rôle d'arbitre vis à vis des multiples informations parvenant au cerveau.



**Une meilleure régulation des émotions. La pleine conscience** favorise un découplage entre ressenti et interprétation psychologique, relâchant ainsi la pression sur l'amygdale cérébrale, **siège du traitement de nos émotions**.

**Un accès à la métacognition**, en favorisant une prise de recul intérieur. Il s'agit donc d'être présent à ce qui est là, de diriger son attention sur le moment présent, sans réagir ni s'y accrocher, mais simplement en observant et en ressentant.

Puisque nous sommes formés depuis l'enfance à l'importance de l'hygiène corporelle, pourquoi ne pas inclure dans notre apprentissage scolaire et de vie, **l'éducation aux émotions, à la compassion et à la pleine conscience** afin de nous aider à répondre plus sereinement aux stimuli de notre environnement. Un pas vers un chemin de vie plus harmonieux teinté de sagesse.

*“Quand vous êtes face à un problème, nul besoin d'en faire une montagne de douleur : Soit il y a une solution et vous finirez bien par la trouver. Soit il n'y a aucune solution et dans ce cas rien ne sert de vous torturer.” Sa Sainteté, le Dalaï Lama*

### **Bonheur virtuel versus bonheur réel**



Alors, faut-il vivre dans une dichotomie permanente qui nous questionne sur la pertinence de nous connecter ou de nous déconnecter du monde virtuel? Il y a là une question de juste mesure qui devrait nous inviter à **mieux saisir les enjeux liés à l'utilisation des outils digitaux, qu'ils soient familiaux, environnementaux et liés à notre santé dont la gestion de nos émotions**.

L'omniprésence d'Internet ainsi que **l'utilisation intensive que nous en faisons ne doit pas nous écarter du rapport interdépendant que nous nourrissons tout au long de notre vie avec la nature et notre planète**.

*Nous sommes ce que nous pensons. Tout ce que nous sommes résulte de nos pensées. Avec nos pensées, nous bâtissons notre monde. (Bouddha )*

Téléchargez notre dossier pédagogique complet au format PDF ici (thème 9, page 40 pour la thématique abordée dans ce communiqué):

educ-ecocide | Pourquoi un dossier pédagogique

Sur demande à l'adresse [presse@comsaasbl.be](mailto:presse@comsaasbl.be), nous pouvons vous envoyer nos **communiqués de presse thématiques**. l'interdépendance et le statut de l'écocide aujourd'hui.

Pour plus d'informations, vous pouvez contacter :  
**Raymond Goyeau-Laurens - 0499 12 95 42 (presse)**  
[presse@comsaasbl.be](mailto:presse@comsaasbl.be)

**Yvan Beck - Planète Vie**  
[Yvbeck@gmail.com](mailto:Yvbeck@gmail.com)

**Jose Javier Paniagua - Fondation Européenne pour le Droit du Vivant**  
[fedroitduvivant@zohomail.eu](mailto:fedroitduvivant@zohomail.eu)

#### Sites Internet à consulter:

<https://planetevie.be/>  
<https://planetevie.be/fondation-europeenne-pour-le-droit-du-vivant-fedv/>  
<http://ecocidechangeroudisparaitre.com/>  
<https://www.educ-ecocide.com/>

#### Nos partenaires :

Banque  Triodos



 Jane Goodall Institute  
Belgium

**STOP**  
**ECOCIDE**  
*International*

 LIGUE ROYALE  
BELGE POUR LA  
PROTECTION  
DES OISEAUX

réseau  
**idée**  
réseau d'information et diffusion  
en éducation à l'environnement  
association sans but lucratif



Présentation de Yvan Beck, Président de Planète-Vie et des grandes lignes de notre **communiqué de presse thématique sur la Société Connectée**.

