

Les certitudes sont confortables mais parfois mauvaises conseillères !

Vivre dans le doute est fatigant et inconfortable : réfléchir à chaque décision nous fait consommer beaucoup d'énergie cérébrale et nous retarde.

Pour mieux vivre, nous devons décider vite avec le moins d'efforts possible.

Les réflexes gagnent du temps, ils évitent à notre cerveau d'être submergé par des millions de décisions ne posant pas de problèmes immédiats : mettre un pied devant l'autre, respirer... Mais ces automatismes de pensée ont le défaut de leur qualité, ils sont parfois gênants : marcher « en mode automatique », sans regarder où on pose les pieds est une cause d'entorse, de chutes ou de collisions par exemple.

Il en est de même avec toutes les pensées réflexes. Si on ne les remet pas en cause régulièrement, elles peuvent nous induire en erreur. Les meilleurs soignants peuvent se tromper, les meilleurs médicaments devenir dangereux, les meilleures idées aboutir à des catastrophes.

Source : Open Rome

« Forcément »

Adverbe transformant un qualificatif en dogme. Exemples :

- Les fonctionnaires sont forcément paresseux.
- Les firmes privées sont forcément malhonnêtes.
- Les produits « bio » sont forcément meilleurs.
- Le nucléaire est forcément bon (mauvais) pour la société
- Les chômeurs sont forcément des profiteurs.
- Les étrangers aggravent forcément le chômage.

Une fois le dogme admis, le qualificatif est généralisé.

Il devient implicite et l'adverbe n'a même plus besoin d'être prononcé pour agir.

« Forcément » est une catastrophe familiale, politique et sociale. Il rend impossible la discussion, empêche les échanges et crée des cloisonnements indestructibles. Ainsi :

- Il devient très difficile de discuter en famille d'autre chose que de la pluie et du beau temps dès lors qu'un de ses membres est adepte du « tout bio, tout végétal, no Co2, no vaccin, tout naturel ».
- En France, le cloisonnement entre secteur public et privé réduit considérablement la productivité des dépenses de santé et creuse le déficit des organismes sociaux.
- Le succès des politiques de l'emploi et du développement économique dépend en partie de la capacité d'un pays à redonner une chance aux « losers » et à chercher à l'étranger les compétences qui lui manquent.

Pour réduire les méfaits du « forcément », il faut souvent refuser qu'il reste implicite. En poussant son interlocuteur à reconnaître qu'il généralise trop vite, on parvient parfois à remettre en cause les dogmes qui limitent la pensée.

Source : Open Rome

Météo antibio

Grippe, Covid19, infection respiratoire aiguë, gastro-entérite, pollens, pollution aérienne

Les pollens de graminées sont de retour dans toute la France métropolitaine. La saison du « rhume des foins » va durer presque tout l'été.

Si vous êtes allergiques aux graminées, protégez-vous quand vous jardinez !

Météo de votre région:
<https://epidmeteo.fr>

PENDANT LE REPAS
À TON AVIS, ON VA
ENTENDRE COMBIEN
DE FOIS « FORCÉMENT » ?



Quiz

« 5 piliers du pont » ?

Cochez la bonne réponse

A votre avis, à quoi correspondent ces quatre mots ?

- Film présenté au festival de Cannes
- Aide-mémoire psycho-social
- Slogan de la Haute Autorité de Santé
- Roman écrit par un ancien de Bouygues.

Réponse dans le Doc du jeudi n°2023-19 en ligne sur <https://docdujeudi.org>

Pour s'abonner :
<https://docdujeudi.org/abonner.html>