

COMMUNIQUÉ DE PRESSE DU 5 SEPTEMBRE 2019

Communauté 5.0 : Campagne « Ensemble c'est mieux »

Nous communiquons aujourd'hui plus que jamais avec les autres, mais davantage par réseaux sociaux interposés qu'en personne. Or, sur le long terme, les échanges virtuels ne nous rendent pas heureux, ils auraient plutôt tendance à nous isoler. Les études de scientifiques prestigieuses en attestent. Seuls les contacts personnels sont gratifiants sur la durée. La campagne «Ensemble, c'est mieux» que Pro Familia Suisse et Munz lancent aujourd'hui doit favoriser cette prise de conscience.

92% des Suisses possèdent un smartphone et s'en servent en moyenne toutes les 18 minutes. Pourtant, même des milliers de messages et des centaines d'amis ou de followers ne nous rendent pas heureux, mais solitaires. Cela tient aux hormones dites du bonheur: les mails, messages, commentaires et autres «J'aime» créent une stimulation joyeuse, activant la zone de récompense de notre cerveau, qui libère alors de la dopamine. Selon Robert Lustig, un professeur américain de neuroendocrinologie, la dopamine est sécrétée lorsqu'«une personne est active sans influence sociale», par exemple lorsqu'elle consomme seule des contenus sur son smartphone. Il qualifie cette hormone de neurotransmetteur «éternellement insatisfait», qui cherche constamment à reproduire la récompense vécue. La récompense crée momentanément une sensation agréable, mais ne rend pas heureux à long terme, parce que le désir de voir l'expérience se répéter s'accompagne du sentiment de manque.

La sérotonine, un autre neurotransmetteur, est également libérée lors de la stimulation du centre de récompense dans le cerveau. Mais contrairement à la dopamine, elle est principalement sécrétée lors d'activités vécues à plusieurs. Selon Robert Lustig, elle déclenche un sentiment de satisfaction durable, qui n'exige pas de répéter l'expérience à l'origine de la récompense.

Risques de dépendance et de dépression

Dans ses bestsellers «Hacking of the American Mind» et «The Fat Chance», Robert Lustig a comparé la production de dopamine et de sérotonine liée à la consommation de médias sociaux à celle générée par d'autres tentations toujours présentes en excès, comme le sucre ou la pornographie. Le scientifique conclut que la dopamine évince peu à peu la sérotonine. «Cette évolution augmente notre besoin de bonheur immédiat tout en détruisant chimiquement notre capacité à ressentir le bonheur à long terme. Nous sommes alors prisonniers d'un cercle vicieux de désir et de consommation, qui peut entraîner une dépendance ou une dépression», écrit l'expert. Ces thèses sur la sérotonine et la dopamine sont confirmées par le professeur suisse Hans Hoppeler de l'Institut d'anatomie de l'Université de Berne: «Elles sont fondamentalement justes, même si le comportement addictif ne peut être réduit à la sérotonine et à la dopamine.»

Passer plus de temps ensemble

Les résultats scientifiques de Robert Lustig amènent à conclure que seules les expériences partagées avec des personnes réelles nous satisfont vraiment. De telles relations déclenchent des sentiments d'affection, qui ne se traduisent pas par des émojis mais par des petits gestes, comme des pralines, des fleurs, une coccinelle en chocolat ou un câlin.

Pro Familia Suisse et Munz veulent renforcer cette prise de conscience avec son initiative nationale «Ensemble, c'est mieux». «Nous passons chacun plus de deux heures par jour sur notre smartphone, mais nous n'en consacrons vraiment qu'une à ceux qui nous sont chers», explique Philippe Gnaegi, directeur de Pro Familia Suisse. L'organisation faîtière des organisations familiales est soutenue par la marque de chocolat Munz. «Elle partage notre vision et axe l'ensemble de sa stratégie de marque sur l'initiative», déclare Philippe Gnaegi.

L'élément clé de l'initiative est le site web www.ensemble.mu. Il aborde la question sur un plan émotionnel et rationnel et incite à agir. «Notre objectif est que les Suisses passent plus de temps ensemble, à partager quelque chose», explique Philippe Gnaegi. Le message clé de la campagne est donc: «Sois malin et retrouve les gens que tu aimes.»

Plus d'informations

www.ensemble.mu

Personne de contact

Pro Familia Suisse
Dr Philippe Gnaegi
Directeur
079 476 29 47
philippe.gnaegi@profamilia.ch