

La communication nous rend-elle malades ?

Derrière le triomphalisme de façade, les symptômes inhérents à la communication numérique sont nombreux : perte du savoir par saturation des informations, addiction au virtuel, trop grande réactivité émotionnelle face à l'instantanéité numérique, mise en commun confuse des informations bien loin de l'unité souhaitée.

Nous n'en pouvons plus de fierté et d'orgueil pour notre dernière trouvaille "la communication" qui prend toute sa dimension et son expansion dans le fantastique essor des nouvelles technologies de communication numérique. Pas un journal, un magazine, un programme télé, sans son hymne triomphaliste à l'ipod, l'iphone, l'ipad, Google, Facebook, Twitter, etc. Les révolutions au Moyen-Orient, c'est grâce à "Twitter", la démocratisation du savoir, l'accès à la connaissance pour tous, c'est "Google", les nouvelles convivialités pour tous les âges et dans tous les domaines, c'est "Facebook", – comme nous le montre récemment le très sérieux journal Le Monde, avec ce titre *Facebook, nouvel élixir de jeunesse, les réseaux sociaux contribuent au dynamisme intellectuel des séniors.*

Il y a sûrement quelque chose de juste, une part de vérité dans cet enthousiasme – cette nouvelle déification selon l'étymologie du mot "enthousiasme" venant du grec theos. Il ne s'agit pas de jouer au vieux "grincheux" passéiste, qui dénigre le progrès, en déversant sa bile sur les espoirs de la jeunesse, il s'agit juste de visiter, comme pour toute chose, la part d'ombre de cette déesse revêtue de tous les attributs de la séduction, et cela pour élargir la conscience, dont l'une des modalités reste – jusqu'à nouvel ordre – l'esprit critique ; il s'agit aussi de prévenir peut-être les déconvenues, les douches froides ou les réveils brutaux, quand le petit nuage du triomphalisme s'évapore ou quand tombe la méchante pluie des effets pervers.

La communication, surtout vue sous l'angle de son amplification technologique, nous rend-elle – ou risque-t-elle – de nous rendre malades ?



© Alain Gourhant

Communication-séduction

LA MALADIE DE LA SATURATION

En premier, se profile le spectre de **la maladie du savoir ou de la connaissance par la démultiplication des informations**, qui tournerait à la pléthore ou la saturation, synonyme d'informité, voire d'infirmité. C'est l'excès d'information qui tourne à l'informe, c'est le bruitage assourdissant, la cacophonie, le tohu-bohu informationnel, la menace d'un nouvel obscurantisme par trop d'informations. Les esprits sont déboussolés, en perte de repère, hagards, et **les psychothérapies deviennent alors des thérapies didactiques ou pédagogiques** pour rétablir un semblant de bon sens, dans le sens perdu d'une vie noyée par le "tsunami numérique".

Dans le même ordre d'idée, mais exprimé un peu autrement : **le quantitatif communicationnel inonde le qualitatif**. C'est la performance du tuyau qui prime sur son contenu, c'est le nombre d'informations calculées en "bits", la largeur des bandes du réseau qui fait la différence et donne de la valeur à la communication. Peu importe ce qui transite à l'intérieur. On appelle cela aussi **le dévoiement de la valeur**, par les impératifs quantitatifs, techniques et financiers, dans une société de l'hyperconsommation où le "toujours plus" rime



Saturation

toujours avec le "toujours plus" des profits de quelques uns. La valeur de l'Être et de la Vie, passe au second plan par rapport à la performance technologique, le signifiant est plus important que son signifié, le paraître que l'être, si bien que l'on peut rêver, comme le fait Joël de Rosnay, d'un formidable cerveau planétaire en terme de réseaux technologiques, mais où circulent à l'intérieur une pléthore d'informations sans aucun intérêt, faisant du "village planétaire" une banlieue en friche de seconde zone, où s'agitent les imbéciles. Si l'ignorance a toujours été la maladie la plus grave de l'être humain à toutes les époques de sa tragique histoire, Google ne semble pas être, malgré les apparences, ce médicament magique qui nous sortirait de l'ornière, et l'intelligence des moteurs de recherche, sur laquelle planchent actuellement des armées de chercheurs, ne remplacera sûrement jamais l'intelligence réflexive et intuitive de l'être humain, capable parfois de faire le tri des infos, après un long travail intérieur sur lui-même, qu'aucune machine ne remplacera jamais.

Donc, – conseil de thérapeute –, si vous voulez avoir accès à la qualité de l'information conduisant à la connaissance, il vaut mieux fermer de temps en temps votre ordinateur ou votre smartphone, et vous plonger dans la dégustation lente d'un livre de qualité, ou mieux encore, partir en promenade dans la beauté de la nature pour vous adonner sans limite au silence de la méditation, d'où jaillit parfois l'intuition créatrice.

LA MALADIE DE L'ADDICTION

Tous les psychothérapeutes vous le diront, il y a l'apparition de nouveaux symptômes, que l'on pourrait appeler **les addictions de la communication ou les addictions du monde virtuel**. Leur plus grande fréquence se rencontre dans la classe d'âge qui va des ados aux "quadras" – mais cela va sûrement rapidement s'étendre, comme nous en parle le journal *Le Monde*, avec ces retraités branchés qui se lèvent dès six heures du matin pour s'adonner aux joies de l'écran. Ne pourrait-on pas dire, avec Rimbaud, que ce sont des gens pour lesquels "la vraie vie est absente" ? Par une dépendance au monde virtuel des écrans, venant de l'usage immodéré de cette communication technologique tout azimut, les ingrédients de la vraie vie peu à peu disparaissent, comme le fait d'aller travailler, de vivre une relation de couple, de sortir dehors, d'avoir de l'exercice physique, de marcher, de s'alimenter normalement, de dormir à des heures régulières, etc, etc.

Mais le monde réel vous rattrape bientôt et vous rappelle à son bon souvenir : les couples se défont, le travail vient à manquer avec l'argent, les amitiés fondent au soleil virtuel, les solitudes se creusent face à l'opacité des écrans, la santé défaille, le psychisme déprime ou angoisse. Les personnes sont devenues incapables d'affronter la vie réelle, de faire effort, de trouver leur place.

Voilà qui va sûrement enrichir bientôt le chapitre déjà bien fourni de la psychopathologie consacrée aux addictions, et les



Addiction

psychothérapies de toute sorte ont là un marché d'avenir, en plein développement – alors que le tabac et l'alcool pourraient lentement régresser. Il n'est pas loin le temps, où l'on va pouvoir parler d'une société addictive de masse, malade de son monde virtuel, dans l'obésité non seulement physique, mais communicationnelle ; c'est-à-dire une société schizophrène – au sens de dissociée du réel –, vivant dans les paradis artificiels de la luminescence des écrans.

LA MALADIE DE L'INSTANTANÉITÉ

C'est Paul Virilio, – architecte, urbaniste, sociologue, philosophe, bref un "intégratif" comme nous les aimons – qui le premier a parlé de **la bombe numérique** en parlant de la vitesse des communications frisant l'instantanéité. Cette vitesse incroyablement vertigineuse, qui permet de communiquer avec n'importe quelle personne, à n'importe quel endroit de la planète,

compactant pour ainsi dire le temps et l'espace dans l'instant présent de la communication, porte aussi en elle-même sa part d'ombre assez inquiétante pour le dysfonctionnement de l'être humain, déjà assez fragile comme cela. En effet, il semblerait que cette communication, par son instantanéité même, devienne essentiellement une communication émotionnelle, car **seule la rapidité de la réaction émotionnelle ou du réflexe instinctif, pourrait s'adapter à cette vitesse de l'instantanéité technologique**. Par contre, il y aurait une inadéquation des qualités supérieures du cerveau humain à cet excès de la vitesse communicationnelle, c'est-à-dire d'abord **un déficit d'intégration de l'information par la réflexion**. Celle-ci nécessite du temps et de la lenteur pour la maturation, la digestion et l'appropriation personnelle, afin d'ouvrir les portes de la profondeur, de la qualité et de la valeur. Aussi Paul Virilio, face aux perspectives de ce monde qui ne semblent pas très réjouissantes – surtout en terme écologique et environnemental – craint-il une amplification émotionnelle sans précédent d'un réflexe de panique collective au niveau planétaire, démultipliée par la communication numérique, au point de devenir aussi destructrice qu'une bombe nucléaire.

LA MALADIE DE LA MISE EN COMMUN

La communication, comme son étymologie l'indique, va dans le sens de la mise en commun (du latin *communicare*). Chacun apporte sa contribution, c'est-à-dire en l'occurrence son information, à cette mise en commun. Avec l'application de la technologie, **la mise en commun devient un immense espace informationnel, qui ressemble plutôt à un vaste dépotoir**, une décharge où tout s'entasse pêle-mêle, sans aucun ordre, sans hiérarchisation de valeur et sans unité. C'est comme dans un immeuble, où dans les espaces communs chacun viendrait déposer ses objets de toute sorte croyant ainsi bien faire et participer à la vie commune. Cela deviendrait assez vite submergeant, ingérable et conflictuel.

La communication numérique nous permet de pointer toute la différence qu'il y a entre la mise en commun et la mise en unité de l'information. Elle réactive **la métaphore de la Tour de Babel**, où toutes les langues et tous les avis s'expriment en même temps et s'emmêlent dans un tohu-bohu indescriptible empêchant toute cohésion et toute harmonie.

Malgré son intention qui est bonne – la communication est un premier pas, une ouverture pour aller vers les autres, leur faire des signes, afin de sortir de la solitude dans laquelle l'hyperindividualisme de la société nous a confinés –, la communication ne suffit pas pour créer l'unité et son sentiment d'harmonie ; il lui manque l'essentiel ; on pourrait dire que la communication, c'est "comme l'Un", mais ce n'est pas l'Un.

Pour arriver à l'Un, il faut le réel et en particulier les liens de la relation au réel. Ces liens, il se travaille lentement dans l'espace et dans le temps du réel. C'est d'abord **le lien de la relation à soi-même**, afin d'enlever tous les masques du paraître et des projections – chapitre le plus important du travail sur soi-même de la relation thérapeutique. Il y a ensuite **le lien de la relation à l'autre**, il se travaille aussi longuement, soit par soi-même, soit dans un travail thérapeutique plutôt systémique portant par exemple sur la relation de couple, la relation familiale, la relation professionnelle. Il y a aussi le lien de la relation avec les autres, – les autres de la société –, il se travaille politiquement par le long apprentissage de la démocratie directe, mais aussi dans les différents coachings de groupe. Il y a enfin **le lien de la relation à l'Autre**, c'est-à-dire le Tout, l'Être, l'Un, de nature transpersonnelle et spirituelle, dont l'expression est l'Amour inconditionnel. Il se travaille encore plus lentement, quelquefois par de longues ascèses, mais il est le meilleur gage d'une mise en commun unitaire, dont l'espèce humaine, si elle veut survivre, a bien besoin de manière urgente.



Instantanéité

Mise en commun



© Alain Gourhant