

CAHIER NEUROSCIENCES

DANS LE CERVEAU
DES COUPLES AMOUREUX

AVEC NOTRE PROGRAMME
GREATER GOOD SCIENCE
DE L'UNIVERSITÉ
BERKELEY EN CALIFORNIE

ART CULINAIRE

ANNE-SOPHIE PIC

LES ÉMOTIONS
D'UNE CHEFFE ÉTOILÉE

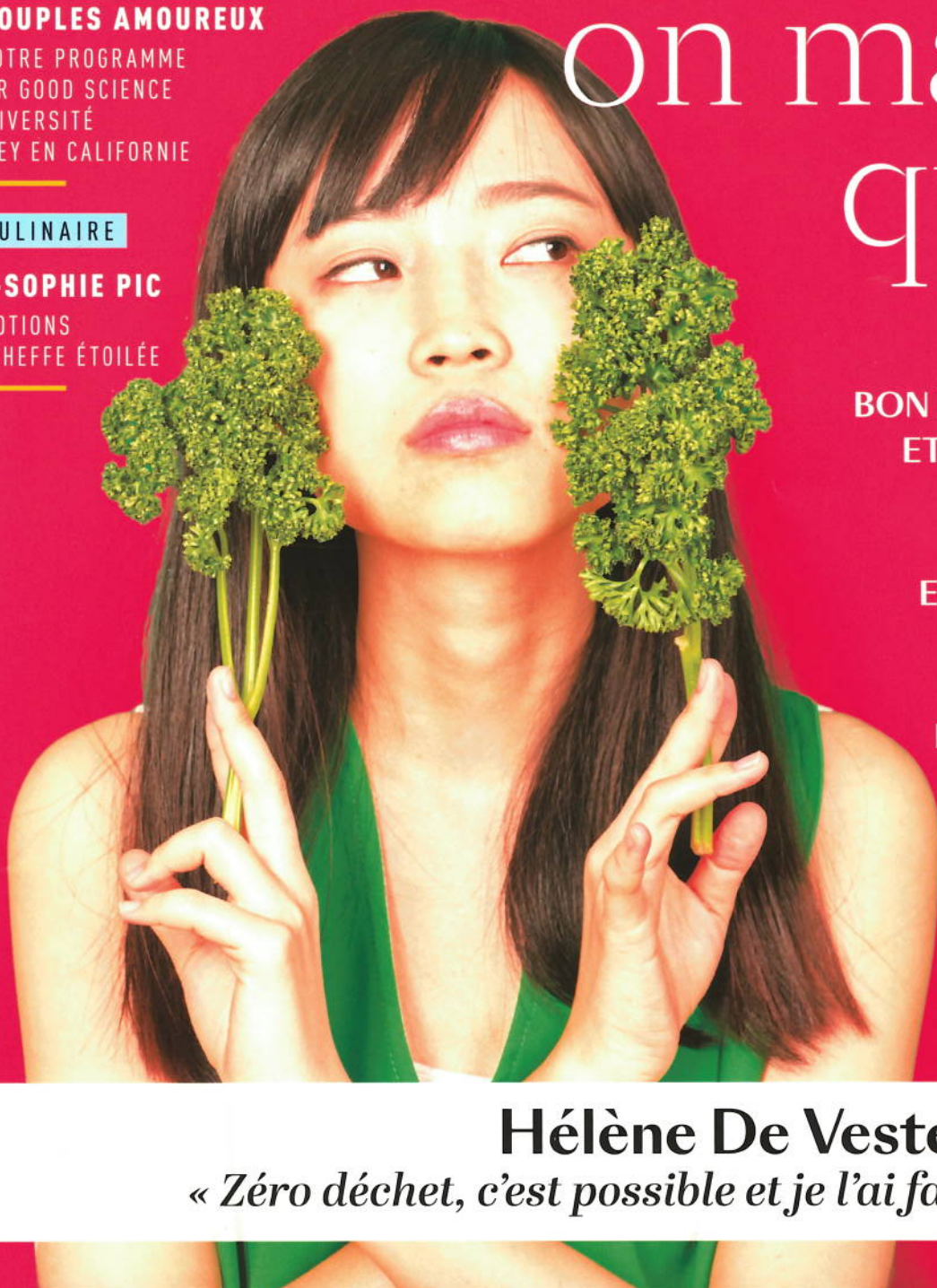
Et maintenant, on mange quoi ?

BON POUR MON CORPS
ET POUR LA PLANÈTE

MOINS DE VIANDE
ET PLUS DE VITALITÉ

MOINS DE SUCRES
ET PLUS DE PLAISIR

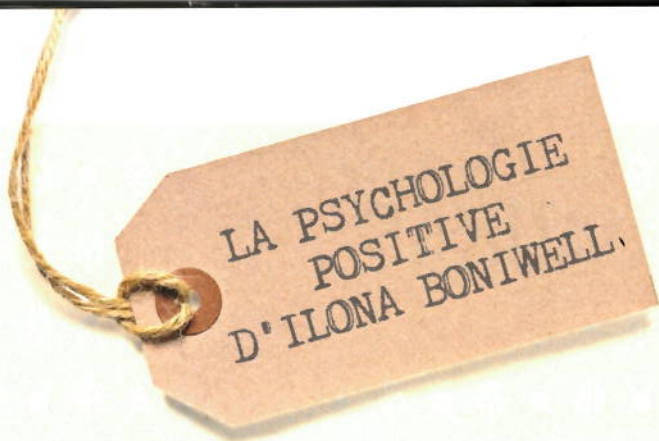
+ 50 ASTUCES
ET RECETTES



Hélène De Vestele

« Zéro déchet, c'est possible et je l'ai fait »

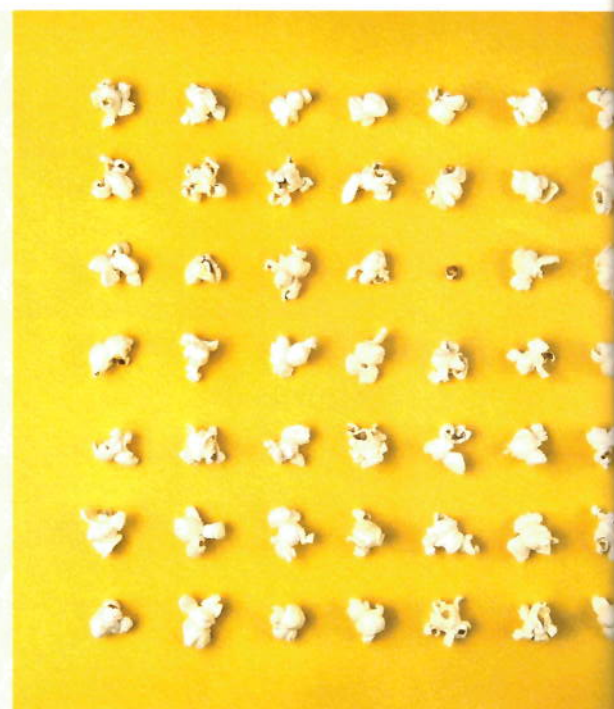




LA FORCE FRAGILE DE LA GÉNÉRATION FRAISE

CHOYÉS PAR LA VIE MAIS CONFRONTÉS À LA PRESSION GRANDISSANTE DES ÉTUDES OU DU TRAVAIL, LES 20-40 ANS SERAIENT AUSSI LES PLUS TOUCHÉS PAR L'HYPERCONNECTION.

On les appelle les Millennials ou la génération Y. Ils sont nés dans les années 1980 à 2000. J'ai découvert lors d'un voyage en Asie qu'on les appelait aussi la « génération fraise ». Ce terme vient de Taïwan et est largement utilisé en Chine et à Singapour. Un terme américain les désigne aussi comme la génération « flocon de neige ». Mais pourquoi les fraises ? Elles sont belles et brillantes, chics et sophistiquées. Les fraises coûtent cher à faire pousser. Elles sont douces et peuvent s'abîmer facilement. Comme cette génération choyée, qui a grandi dans un environnement protecteur et n'aurait pas été vraiment préparée à affronter le monde dur et sélectif d'aujourd'hui. On dit d'eux qu'ils sont gâtés, qu'ils ne souhaitent pas travailler dur pour obtenir ce qu'ils veulent, qu'ils sont incapables de résister à la pression sociale ni à toute autre forme de pression... et sont facilement affectés par les chocs de la vie. Toutes les études s'accordent pour pointer quelques



caractéristiques communes à la génération fraise et en particulier dans leur rapport au monde professionnel. Leur comportement au travail les révélerait comme « matures à l'extérieur mais immatures à l'intérieur », « attachés aux apparences, au matérialisme, au plaisir ». Les chercheurs relèvent surtout trois éléments qui viennent étayer leurs différences face au travail : d'abord cette génération hyperconnectée, surinformée, dont aucun moment de la vie n'échappe à l'intrusion du digital, « ne supporte pas la pression ou l'ennui », elle a en outre des « difficultés à se conformer » et, surtout, elle a « besoin d'une raison pour travailler ». Une quête de sens qui explique aussi qu'elle soit « facilement affectée psychologiquement ».

Trop de réseaux sociaux pas assez de sommeil

Ce constat de fragilité générationnelle rejoint les observations de l'OMS : les Millennials font partie aujourd'hui des populations les plus à risque pour la dépression. En France, selon le baromètre santé 2017, publié par Santé publique France, le nombre d'étudiants dépressifs a en effet augmenté de 13,3 % entre 2010 et 2017. Aux États-Unis, une étude récente (Lu, 2019) a suivi environ 100 000 jeunes et a conclu que le taux de dépression a augmenté régulièrement, passant de 8,3 % à 12,9 % en seulement 5 ans (entre 2011 et 2016). Cette tendance est notamment plus marquée chez les 18-25 ans. En cause ? Des facteurs culturels comme « l'accroissement de la communication digitale et des médias numériques » et « la diminution du temps

de sommeil », qui contribuent – selon les auteurs de l'étude, depuis les années 2000 – à augmenter les troubles de l'humeur et les comportements suicidaires et qui ont un impact plus important sur les moins de 30 ans, lesquels ont grandi avec les réseaux sociaux, créant ainsi un effet de cohorte.

Les solutions ? Diminuer ces usages, mieux les maîtriser pour n'en garder que le meilleur. Une étude récente de l'université de Pennsylvanie a démontré un lien direct entre la réduction de l'utilisation des médias sociaux et l'amélioration de l'état dépressif : les étudiants qui ont limité l'utilisation de Facebook, Instagram ou Snapchat à seulement 10 minutes par jour ont en effet observé une diminution significative de leurs symptômes dépressifs (Hunt et al, 2018). Car, ne l'oublions pas, – et j'en sais quelque chose avec mes enfants, quatre jeunes adultes –, la facilité d'utilisation des écrans reste un atout pour une génération qui se forme et s'informe grâce aux applications en ligne, ces vecteurs d'une nouvelle culture scolaire et d'entreprise dans laquelle, selon une transmission inversée, les Millennials se valorisent en devenant nos initiateurs et nos mentors.

Un mode de vie plus équilibré que leurs aînés

Ce n'est d'ailleurs pas le seul domaine où la « génération fraise » peut nous en apprendre. On le constate : les Millennials font toujours davantage le choix d'un mode de vie plus sain que les générations qui les précèdent : ils mangent plus équilibré, font de l'exercice physique et boivent moins d'alcool. En outre, on estime que leur ratio vie privée/vie professionnelle est plus « équilibré » qu'il n'a jamais été (Kuron et al, 2015).

Tout juste arrivées dans le monde du travail, si elles s'aguerrissent et persistent, les fraises pourraient bien aussi le révolutionner... 🌱

ILONA BONIWELL



ILONA BONIWELL

DOCTEURE EN PSYCHOLOGIE POSITIVE, ELLE ENSEIGNE À L'ÉCOLE CENTRALE, SUPÉLEC, HEC ET À L'UNIVERSITÉ ANGLIA RUSKIN À CAMBRIDGE. ELLE DIRIGE POSITRAN, ORGANISME DE FORMATION EN PSYCHOLOGIE POSITIVE AU TRAVAIL. ELLE A ÉGALEMENT CONÇU LES CARTES DE TRANSFORMATION POSITIVE (POSITRAN, 2018). WWW.POSITRAN.FR

EXERCICE DE RÉSILIENCE

La méthode SPARC Résilience apprend aux jeunes à développer leur capacité à faire face aux difficultés de la vie en utilisant comme support les situations stressantes du quotidien, notamment au travail.

Repensez à un échec ou à une déception récente. Par exemple, vous n'avez pas obtenu une place dans l'école que vous souhaitiez, vous avez eu une faible note ou la proposition sur laquelle vous avez beaucoup travaillé a été rejetée. Utilisez les deux étapes suivantes pour revoir le film de cette situation dans votre esprit.

Étape 1

- ➔ Que s'est-il passé ?
- ➔ Quelle a été votre interprétation de l'évènement ?
- ➔ Qu'avez-vous ressenti ?
- ➔ Qu'avez-vous fait ?
- ➔ Qu'avez-vous appris de cette situation ?

Étape 2

Regardez à nouveau la situation en essayant de prendre de la distance :

- ➔ Si vous lui enlevez toute perception et interprétation, quels sont les faits neutres et objectifs ?
- ➔ Quelle est la pire chose qui pourrait vous arriver ? Quelle est la meilleure chose qui pourrait arriver ? Quelle est la chose la plus susceptible d'arriver ?
- ➔ Que pourriez-vous mettre en place pour vous sentir mieux ? Faire du sport, de la musique, de la pleine conscience, vous détendre.
- ➔ Que pourriez-vous faire différemment, notamment avec les personnes impliquées dans la situation ?
- ➔ Qu'avez-vous appris sur vous-même ? 🌱

NOS SOURCES

The strawberry generation... they are too pampered. Pre-service physical education teachers' perspectives on outdoor education in Singapore. Atencio, M., Tan, Y. S. M., Ho, S., & Ching, C. T. (2015). *European Physical Education Review*, 21(1), 31-50.

Millennials at work: What we know and what we need to do (if anything). J., Altman, D. G., & Rogelberg, S. G. (2010). *Journal of Business and Psychology*, 25(2), 191-199.

Adolescent Depression: National Trends, Risk Factors, and Healthcare Disparities. Lu, W. (2019). *American Journal of Health Behavior*, 43(1), 181-194.

Preliminary evaluation of a school-based resilience-promoting intervention in a high-risk population. Pluess, M., Boniwell, I., Hefferon, K., & Tunariu, A. (2017). *PLOS One*, 12(5), e0177191.