

## **ACTION 2 : Éteignez la télévision et coupez-vous des médiats traditionnels**



Les personnes asperger ont, bien souvent, de grandes difficultés à comprendre les métaphores, sous entendu, et variations de règles. Qui plus est, leurs [troubles de la communication sociale](#) les pousse à croire ce qu'ils voient et ce qu'ils entendent et les rends plus sensibles aux informations qu'ils interprètent comme vrai.

Notre cerveau assimile donc comme normal ce qu'il observe en permanence. Dans notre société moderne, ce qui est la plus grande source d'image à observer est notre télévision. Les pubs, les séries, les informations du journal télévisé saturent notre cerveau d'une vision d'un monde non pas tel qu'il est, mais tel qu'il est suggéré par des équipes marketing dont le but est d'accaparer le temps de concentration disponible pour pousser à la consommation. De même, les séries ou les informations peuvent augmenter notre niveau de stress en mettant l'accent sur des histoires macabres, persuadant notre cerveau que le danger se trouve à chaque coin de rue, et nourrissant nos fausses croyances sur le monde. Il est alors naturel de se sentir en désaccord avec soi-même lorsque notre cerveau prend exemple sur la télévision pour établir ce que l'on devrait être plutôt que de prendre en compte ce que nous sommes réellement pour nous épanouir.

Même si, consciemment, nous savons bien que les images projetées ne correspondent pas à la réalité, notre cerveau l'assimile comme tel, ne sachant pas faire la différence. C'est sur cela que se basent beaucoup de fiction, et qu'elles intéressent à ce point. Même si le spectateur sait que ce n'est pas réel, il a l'impression de vivre l'aventure, avec les personnages. Même si le spectateur sait que les personnes dans les publicités sont retouchées et qu'elles ne reflètent pas de vrai corps humain, il lui est difficile de ne pas se demander s'il n'a pas des problèmes de peau ou de poids face à ces images fantasmées des corps.

À force nous répéter les choses, on fini par y croire.

Avec cette diète, votre cerveau va cesser de vous comparer au monde représenté au travers de la télévision, et reprendre un fonctionnement plus adapté à votre vie et à vos besoins réels.