



Reprenons notre intelligence en main

Pour la première fois dans l'histoire de l'humanité, la courbe d'évolution de notre QI s'est inversée, alerte Olivier Bas, expert en communication. Dans son récent ouvrage, il analyse les raisons de notre abrutissement et, ouf, donne des remèdes pour éviter d'aggraver notre cas. Extraits.

Le multitasking est un vocable provenant du monde informatique. Il désigne un système d'exploitation dit multitâche, c'est-à-dire capable de traiter en même temps plusieurs programmes afin de gagner en productivité. Il est aujourd'hui le terme générique pour qualifier tous ceux, ados comme adultes, qui pratiquent plusieurs activités numériques simultanément. Syndrome de l'hyperconnexion, il est le symbole, pense-t-on, d'une forme moderne de vitalité mentale. Quelle belle preuve d'agilité intellectuelle que de pouvoir échanger via WhatsApp, écouter Deezer, consulter Instagram tout en faisant ses courses en ligne !

« Les avis sont partagés quant aux effets du multitasking. Certains neuroscientifiques américains pensent qu'il est un des aspects de notre évolution et qu'il nous permet de nous adapter au monde qui nous entoure. Certains chercheurs vont même plus loin et affirment qu'il favorise l'activité

cérébrale, notamment en stimulant le cortex préfrontal, siège de l'attention sélective et de l'analyse intentionnelle. Il existe pourtant un consensus scientifique pour démontrer, contrairement aux idées reçues, que le cerveau ne sait bien faire qu'une seule chose à la fois. Alors qu'il est déjà saturé d'informations et doit répondre à une multitude de stimuli en tout genre, ce zapping intellectuel lui demande plus d'efforts. Une dispersion à la fois énergivore et chronophage. Un peu comme si nous passions nos journées à éteindre et rallumer notre smartphone des centaines de fois.

L'analyse, par l'imagerie médicale, de l'activité cérébrale de personnes en mode multitâche l'atteste : le cerveau n'est pas en mesure de réaliser plusieurs tâches de manière simultanée. Il les traitera successivement. La zone préfrontale, à l'avant du cerveau, fonctionne en quelque sorte comme un commutateur pour passer d'une tâche à l'autre en quelques millisecondes. Un intervalle de temps minimal pour que notre cerveau conscient enregistre et traite les informations sen-

sorielles relatives à chacune des tâches. Ce phénomène, appelé **clignement attentionnel et comparable au clignement des yeux, interrompt temporairement, mais inconsciemment, notre attention**. Ainsi, lorsque nous devons alterner rapidement plusieurs tâches, nous risquons de perdre le fil de certaines informations. [...] Mais il y a pire. Lorsque nous recevons un SMS, lorsque nous recevons une notification, c'est comme si nous ingurgitions une cuillerée de dopamine, notre hormone de la récompense. Pour prolonger cette gratification, nous sommes incités à réagir aussitôt à ces sollicitations.

« Une addiction neuronale qui nous pousse à vérifier en permanence nos écrans (nous consultons notre smartphone jusqu'à 221 fois par jour) et prolonger ainsi ces petits plaisirs digitaux. Voilà qui nous donne l'impression d'être hyperactifs. Pourtant, accomplir une multitude de choses se fait aux dépens du traitement d'actions qui demandent plus de réflexion. Le multitâche complexifie

l'organisation de nos pensées et le filtrage des informations non pertinentes.

Une étude menée par l'Université de Londres a montré que les sujets qui effectuent plusieurs tâches en même temps connaissent des chutes significatives de **QI**, comparables à celles constatées chez les personnes ayant subi une nuit blanche ou consommant des drogues douces. Une autre étude récente de l'Université du Sussex (Royaume-Uni) suggère que les dommages cognitifs associés au multi-tâche pourraient être permanents. Menée sous IRM, elle s'est intéressée au cerveau des individus qui passent fréquemment du temps sur plusieurs appareils à la fois. Les IRM ont montré que le cerveau de ces sujets a une densité moindre dans la zone **du cortex responsable de l'empathie et de la maîtrise des émotions**. Cette pratique courante du «sautillage» numérique aurait donc aussi des conséquences sur notre stabilité émotionnelle.

« Ce grappillage nous enferme dans une logique du toujours plus. Comme si la quantité était une finalité. Comme si la boulimie était une qualité. Nous grignotons en permanence jusqu'à l'infobésité. Soyons plus gourmets et beaucoup moins gourmands ! Choisissons avec discernement les informations que nous consommons. [...]

La vitesse de traitement est une aptitude cognitive qui caractérise les esprits vifs. Mais vif ne veut pas dire pressé. Quelle que soit notre célérité mentale, il nous faut ralentir pour nous rendre le monde plus intelligible. Nous sommes convaincus que le «fast» est l'unité de mesure de l'époque, qu'il nous permet d'en saisir le sens. Nous nous trompons. Ce n'est pas parce que l'époque est à l'impétuosité que nous devons nous précipiter à tout instant. Si nous voulons rester lucides, capter la signification du mouvement, nous ne devons pas courir à ses côtés. Ce qu'il nous

faut, c'est nous asseoir et réfléchir. Plus l'époque est foisonnante, plus il nous faut prendre le temps de la comprendre, freiner le flux pour ralentir cet affolement. Or ce n'est pas ce que nous faisons. Bien au contraire. En voulant réduire à néant les temps que nous croyons morts, c'est du temps pour réfléchir que nous tuons. Temps de transport raccourcis, repas vite ingurgités, ascenseurs plus rapides, temps de téléchargement plus courts, nous exigeons que nous soit rendue la moindre seconde. Des instants qui, à peine gagnés, sont gaspillés dans de nouvelles courses contre la montre qui trotte dans nos têtes. Octroyons-nous généreusement une heure de lenteur par jour pour ne plus être dans le flux, marchons, montons les escaliers, prenons le temps de déjeuner en notre compagnie, diminuons (un peu) nos temps d'écran.

Accordons-nous ces sept heures par semaine ! Quinze jours de réflexion par an pour comprendre les tendances de l'époque et le sens de nos vies. Un luxe nécessaire, accessible à tous. Il nous faut aussi prendre conscience que nos émotions sont exacerbées sous la pression de l'urgence. Le stress est plus fort quand nous devons faire vite des choses importantes.

Nos craintes s'amplifient lorsque nous manquons de temps pour réaliser des tâches nouvelles. L'énervement s'installe lorsque nous avons l'impression d'être bousculés par le temps. [...]

« Nous ne devenons pas des connards malgré nous et, pour cela, résistons à la tyrannie des émotions. Veillons à ce que n'advienne jamais une répartition des fonctions contre nature où l'intelligence deviendrait l'attribut des machines et les émotions l'apanage des humains !

Et si nous reprenions notre intelligence en main ? Pour y parvenir, il nous faut respecter quelques préceptes simples. D'abord, nous reconnecter à nos essentiels et entraîner notre esprit à la critique constructive. Ensuite, penser par nous-mêmes en ignorant les avis numériques d'anonymes et les conseils de gourous digitaux. Enfin, cesser de confondre opinion et connaissance et, pour cela, cultiver notre soif d'apprendre ! » *

UN MANUEL ANTICONNERIE !

Face à la crise que nous traversons, il est normal de péter les plombs. Jamais les émotions négatives n'ont été aussi exacerbées qu'en ce moment. « Mais si laisser s'exprimer nos émotions est indispensable, les laisser diriger notre vie est dangereux. Nos raisonnements émotionnels nous font parfois imaginer d'épaisses fumées à partir de feux inexistant, réduisant notre lucidité », explique Olivier Bas, expert en communication de marque employeur (Havas Paris), enseignant à la Sorbonne, auteur et conférencier. Comment rester intelligent

face à la manipulation de nos émotions et gérer ce flux d'informations anxigènes ? Comment ne pas céder au complotisme ? Ce livre, à la fois essai et guide pratique contre l'abrutissement, apporte des réponses et propose des solutions pour éviter à chacun de passer du côté obscur de la connerie.

A noter : une excellente préface signée de notre chroniqueur David Abiker.

CONNARDS MALGRÉ NOUS. COMMENT RESTER INTELLIGENT FACE À LA MANIPULATION DE NOS ÉMOTIONS, Olivier Bas, Dunod, 14,90 €.

