



# Question

# Trop de

© MIGUEL NAVARRO/GETTYIMAGES





# numérique rend-il idiot



**Smartphones, tablettes, ordis sont ultra-présents dans nos vies... S'ils sont de super outils, ces écrans, dont nous devenons dépendants, affectent notre mémoire et notre compréhension.**

## 1 Les outils numériques ont-ils changé notre manière de vivre ?

Aujourd'hui, qui connaît un numéro de téléphone par cœur ? Pas besoin ! Ils sont enregistrés dans notre smartphone. Et pourquoi chercher sur une carte quand le GPS indique la bonne route à suivre ? On joue ou on regarde des vidéos sur sa tablette. En deux clics sur l'ordinateur, on accède au contenu de la plus grande bibliothèque du monde : le Web... Les outils numériques ont envahi le quotidien, bouleversé notre façon d'apprendre, de se distraire, de s'informer, de communiquer. Nous leur déléguons de plus en plus de tâches. Nous leur confions de plus en plus d'informations à retenir à notre place.

**Jamais notre mémoire n'a été à ce point hors de nos têtes.**

## 2 Comment le flux numérique agit-il sur notre cerveau ?

Le numérique donne un accès illimité à de nouvelles connaissances. Et ça, c'est génial ! Mais puisque tout est disponible en ligne, nous ne faisons plus vraiment l'effort de retenir ces infos. Nous nous souvenons

simplement de l'endroit où nous pouvons les trouver. Le risque, c'est de ne plus assez travailler sa mémoire "interne", celle qui permet de stocker le savoir acquis, les souvenirs... L'usage intensif des outils numériques altère aussi l'attention. Difficile, en effet, de rester concentré lorsqu'on est sans cesse sollicité par des messages, des notifications. Or, la mémoire et l'attention jouent un rôle important dans le processus d'apprentissage.

**Nous avons du mal à nous concentrer et à mémoriser.**

## 3 Pourquoi sommes-nous si "accros" aux outils numériques ?

Le SMS d'un ami, un "like" sur Instagram ou Snapchat, une vidéo en ligne sur YouTube... sont autant de petites friandises pour le cerveau. Elles activent le "circuit de la récompense". Cette mécanique cérébrale entraîne la libération de dopamine, une molécule qui procure une sensation de plaisir et donne l'envie de renouveler l'expérience. Comme lorsqu'on mange du chocolat ou que l'on gagne à un jeu. La "tentation" est encore plus grande

**Messages, likes, notifications activent la sensation de plaisir.**



chez les enfants. Leur cerveau en développement a plus de mal à résister.

## 4 Le numérique aide-t-il à devenir multitâche ?

C'est une illusion. Le cerveau n'est pas conçu pour exécuter simultanément deux tâches qui demandent chacune de l'attention et du contrôle. Comme, par exemple, regarder une vidéo et faire ses devoirs. À défaut d'accomplir ces deux choses exactement en même temps, le cerveau saute rapidement de l'une à l'autre. Au final : nous sommes plus lents à les effectuer et surtout moins performants. Non seulement, on ne retiendra pas grand-chose de cette vidéo mais les risques d'erreurs dans les devoirs seront plus grands !

**Ce n'est qu'une impression : le cerveau ne peut pas suivre.**



## 5 En quoi lire sur les écrans est-il différent de lire sur le papier ?

Sur le papier, nous lisons de manière "linéaire". Ce qui veut dire que nous suivons progressivement le texte, ligne par ligne, paragraphe par paragraphe. Cette lecture relativement lente aide à assimiler et à analyser le contenu du texte. L'écran, lui, incite à une lecture rapide, "en diagonale". Plutôt un survol, à la recherche de mots-clés. Cette lecture "fragmentée" est favorisée

par de nombreuses distractions : vidéos, images, sons, liens hypertexte... Au final, nous comprenons moins bien un texte lu sur écran que sur le papier. Bien sûr, cela ne veut pas dire qu'il ne faut pas lire sur écran, mais il faut s'efforcer de le faire de manière plus approfondie.

Sur écran, on survole plus qu'on ne lit.

## 6 Notre cerveau est-il capable de s'adapter ?

Oui. Par le passé, le cerveau s'est déjà adapté à des changements révolutionnaires : apparition de l'écriture, développement de la lecture, qui ont profondément modifié notre façon de mémoriser, d'apprendre et donc de penser. Alors pourquoi pas avec le numérique ? L'inquiétude repose surtout sur le fait que cette

nouvelle révolution est ultra-rapide... En revanche, on a déjà pu observer des changements "positifs". Ainsi,

On observe déjà l'acquisition de nouvelles capacités.



la pratique des jeux vidéo augmenterait la capacité de se repérer dans l'espace, la réactivité, la coordination main-œil... Les "digital native" (vous, les enfants du numérique) prendraient aussi des décisions plus facilement.

## 7 Comment faire pour que les écrans restent les alliés de notre intelligence ?

En évitant déjà de passer trop de temps devant. Certaines zones de notre cerveau, comme le cortex préfrontal qui stimule la volonté, peuvent aider à mieux résister. Pour cela, il a besoin d'être entraîné, par exemple en s'obligeant à couper quotidiennement son téléphone pendant une heure. Au fil des jours, ce sera de plus en plus facile. Et surtout, il faut savoir s'ennuyer ! Lorsqu'on rêve, le cerveau entre en mode "par défaut". Un état qui aide à intégrer ce qu'on a appris, à avoir des idées, à développer sa créativité.

En s'entraînant à résister et en réapprenant à s'ennuyer.

Remerciements à Pierre-Marc de Biasi, chercheur au CNRS, auteur du *Troisième cerveau, Petite phénoménologie du smartphone* (éditions du CNRS) ; et au professeur Francis Eustache, neuropsychologue et directeur d'une unité de recherche à l'INSERM.

## Vous avez dit addict ?

Les Français consacrent en moyenne 4h22 par jour aux activités sur écran.

42% des Français possèdent au moins 3 écrans.

Près de 7 Français sur 10 seraient incapables de se passer d'outils connectés plus d'une journée.

89% des Français sont "internautes" et 80% se connectent tous les jours.

92% des 12-17 ans ont un smartphone. La majorité l'ont obtenu entre 11 et 12 ans.

Pour 9 adolescents sur 10, le smartphone est essentiel pour entretenir les liens d'amitié.

28% des ados équipés répondent à leur message, de jour comme de nuit.

Sources : Baromètre du numérique 2018 ; sondage BVA/fondation April : *Hyperconnexion : quel impact sur la santé des Français ?* ; sondage BVA/wiko : *La place des smartphones dans la vie familiale, amicale et sentimentale des adolescents français.*

Un avis sur cette question ?  
[blog.okapi.fr](http://blog.okapi.fr)

Texte : Stéphanie Bijou. Illustrations : Manu Boisteau

PHOTOS : DR



**Victorine, 12 ans**

Je n'ai pas de tablette, ni de smartphone. J'utilise juste l'ordi de mes parents. Un peu pour jouer, mais surtout pour des recherches. Ça ne m'empêche pas, si je n'ai pas compris, de regarder dans un dico ou un livre !



**Almany, 14 ans**

J'ai un smartphone que j'utilise pour écouter de la musique, jouer à quelques jeux. J'ai aussi un ordi, mais juste pour écrire un texte ou faire des recherches.