



# 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.

**L**e 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

