

Au delà du droit : Nos capacités et nos besoins

FICHE OUTILS N°2-3

Introduction

*« Il n’y a pas très longtemps que j’ai un smartphone. Longtemps je n’en ai pas voulu ; je ne comprenais pas à quoi ça pourrait bien me servir. Et puis là, depuis deux ou trois ans, j’en ai un et je me suis inscrite sur Facebook. Et bien maintenant, il ne me quitte plus, et le soir, devant la télévision, je me surprends à le prendre en main pour voir si j’ai des messages » Mireille - 58 ans.
Nous ne sommes pas égaux devant les flux d’information.
Pour certains, être connecté 24/24 et plongé dans le flux des emails, des tweets et des notifications Facebook c’est le nirvana alors que pour d’autres c’est l’enfer. Et pour les mêmes, la situation s’inverse quand il s’agit de se retrouver 48 heures dans une zone blanche (sans réseau) !*

Qu’est ce qui nous pousse à nous connecter ?

En nous connectant à nos emails ou à nos réseaux sociaux, nous venons fréquemment nourrir des besoins dont nous n’avons pas toujours bien conscience.

A nos emails et applications professionnelles

- Le besoin de nous montrer performants et réactifs dans nos interactions professionnelles.
- La peur de perdre une information ou de ne pas répondre assez vite.
- Le besoin de répondre aux urgences de notre hiérarchie / clients / environnement

A nos réseaux sociaux, emails personnels et messageries

- Une forme de plaisir hypnotique à nous plonger dans l’écran vers tout ce qu’il nous permet d’atteindre.
- Le besoin de combler un vide émotionnel.
- Le besoin de reconnaissance personnelle (nourrir notre égo et nos émotions via les interactions sur les réseaux sociaux).
- Le besoin de s’afficher.
- La curiosité (forme de voyeurisme - observer ses contacts plus ou moins proches)
- Le besoin de se sentir en lien
- Des besoins pulsionnels et non rationnels

De quels besoins nous prive la connexion permanente

- Besoin de pauses.
- Besoins de liens.
- Besoin de silence.
- Besoin de concentration.

Ce à quoi elle nous oblige :

- Etre dans un état de réceptivité et de disponibilité permanente.

Trop d'info tue l'info !

Il existe de nombreuses situations dans lesquelles nous sommes confrontés à plus d'informations que ce que nous sommes réellement capables de traiter !

Dans ces conditions, il s'opère un glissement attentionnel durant lequel notre cerveau sélectionne, à notre insu, une partie seulement des données... au détriment du reste de l'information !

Le zapping permanent né de ces technologies à un impact sur notre vie, et notre cerveau. Agissant comme une laisse électronique, les outils numériques, quand ils sont mal gérés, sont à l'origine de surcharge cognitives surtout dans le monde du travail.

Nous avons besoin de pauses régulières.

"Il est indispensable de laisser à notre cerveau la possibilité de se déconnecter.

Cette réflexion doit porter sur notre vie quotidienne et le rapport à notre entourage, mais aussi sur les moments de repos dont notre cerveau a besoin. Or les sollicitations des outils numériques empêchent notre cerveau de faire les pauses dont il a besoin"

(Francis Eustache chercheur à l'Université de Caen).

Préserver « la pensée vagabonde » est un besoin fondamental !

La pensée vagabonde, c'est le « réseau par défaut » celui ou la pensée vagabonde, tranquillement. Ce réseau s'active quand nous ne sommes pas concentrés sur une tâche précise.

Par exemple, quand nous conduisons sur une route que nous connaissons bien ... nous avons une attention diffuse tout en restant vigilant.

C'est important pour notre équilibre psychique et cela joue un rôle fondamental pour notre mémoire.

La mémoire et l'intégration de ce que nous venons de faire est une 'construction', une synthèse.

Ce sont ces moments qui nous permettent un travail de synthèse de la mémoire, mais aussi de faire le lien entre passé présent et futur, et d'ouvrir nos pensées créatrices.

Pour préserver ce réseau, nous devons faire des pauses loin des outils numériques.

Synthétiser, réfléchir ... flotter un peu en apparence ... pour favoriser l'ancrage dans notre mémoire des informations importantes, et générer de nouvelles idées.

Nous avons besoin de plages de concentration

La mémoire de travail ne peut suivre **qu'un seul fil d'activité à la fois.**

Or, la « vie de bureau » est faite d'interventions multiples. Téléphone, collègue qui passe, visiteur imprévu etc... ajoutés à ça, les outils numériques créent de très nombreuses ruptures supplémentaires, peu compatibles avec la réalisation de tâches de fond.

Faisons l'hypothèse qu'il n'existe pas deux cerveaux humains qui fonctionnent exactement de la même façon puis du principe qui en découle qu'un cerveau humain ne fonctionne pas de la même façon, ni au même rythme qu'un ordinateur !

FICHE OUTIL N°2-3

Dans tous les cas, partons du principe que pour être à l'aise dans l'univers numérique, nous devons absolument, nous créer, et protéger, des moments sans interruptions. L'idéal étant, au travail, de disposer de plages de 20 à 30 minutes de calme pour avancer sur les sujets de fond. Pendant cette durée vous devrez **couper toutes les sources potentielles de stimulation**, sans email, ni sms, ni réseaux sociaux.

Ce qu'il faut retenir de ce chapitre

- Nous ne sommes pas tous égaux devant le flux d'information.
- Nous sommes souvent poussés à nous connecter par des pulsions dont nous n'avons pas toujours conscience.
- Nous sommes soumis à plus d'information que ce que nous pouvons traiter.
- Notre cerveau a besoin de pauses régulières pour intégrer les informations que nous recevons.
- Notre cerveau fonctionne de façon séquentielle et ne peut traiter qu'un seul type d'information à la fois.
- Nous avons besoins de plages de concentration d'une durée suffisante pour travailler.

EXERCICE

Durant les prochaines 48 h :

- Notez sur un carnet les plages de calme et de concentration que vous avez eu dans votre journée.
- Quelle a été la plus longue ?
- A quel moment de la journée ?
- Combien de temps consécutif avez-vous pu vous concentrer sur une tâche précise ?
- Combien de pauses avez-vous faites ?
- Quels ont été les sources de distraction ou d'interruption durant votre journée ?
- Qu'auriez-vous pu faire autrement ?

ANNEXE : Quelle est votre capacité d'attention ?

Créée par des psychologues de l'université de l'Illinois (Etats-Unis) vous permet de tester votre capacité d'attention.

La consigne (en anglais) est de compter combien de fois l'équipe en blanc, réussit à se faire passer le ballon.

<https://www.youtube.com/watch?v=vJG698U2Mvo>