

Tout va trop vite ! Le cerveau face au manque de temps.

Cerveau et Psycho. Janvier-février 2014

Lu et présenté par Mimie de Volder,
publié dans la Feuille d'IF n° 28 de juin 2014.

Le B-A BA de la gestion mentale – me semble-t-il – réside dans la mise en projet avant n'importe quelle tâche mentale et dans le temps consacré à l'évocation des données à chaque étape de celle-ci. Le temps ! Voilà lâché le mot litigieux ... Au XXIème siècle, tout s'accélère et le temps semble un luxe suranné. Pourtant c'est lui qui conditionne la réussite et la pertinence de ce que nous entreprenons.

Cerveau et Psycho a consacré le dossier du premier numéro de cette année 2014 à ce problème du temps.

Pour nourrir votre réflexion, voici la synthèse des cinq articles de ce dossier.

1. L'accélération de soi

Nicole Aubert

Pour des raisons techniques et économiques, notre rapport au temps réel s'est modifié et nous vivons de plus en plus l'instantanéité, l'immédiateté et l'urgence, ce qui entraîne une accélération continue.

Grâce aux réseaux sociaux, nos relations se font rapides, flexibles et éphémères ce qui nous empêche de vivre des valeurs à long terme comme fidélité, loyauté, engagement...

L'entreprise est devenue une institution à grande vitesse qui exige réactivité et adaptabilité plutôt qu'expérience accumulée grâce au temps.

Dans notre vie personnelle aussi les relations, devenues plus nombreuses, se révèlent fragiles et peu durables. En étant en connexion permanente grâce notamment au smartphone, nous sommes davantage dans la sensation que dans le sentiment et nous sommes en quelque sorte « seuls ensemble ».

Ces manières d'être génèrent de l'angoisse.

L'Antiquité répondait à un idéal d' « accomplissement de soi ».

Les Temps Modernes l'ont remplacé par le « progrès de soi ».

La fin du XXème siècle a exigé le « dépassement de soi ». Il nous faut l'hyper performance, être le meilleur. L'envers de ce dépassement est l'accélération, le rapport compulsif au présent qui aboutit à une dépossession de soi. De nouvelles pathologies en témoignent. Des personnalités « états limites » qui alternent passages à vide et phases de violente impulsivité ou une pathologie de la « surchauffe » où l'individu se comporte comme un moteur en surchauffe et « pète les plombs ».

Ce peut être aussi une sorte de « corrosion du caractère » qui entraîne nervosité, double personnalité ou vieillissement soudain et prématuré. Ces pathologies sont le revers de notre volonté d'accélérer le temps et de le dominer.

2. Pouvons-nous redevenir maîtres du temps ?

Christophe André

Dans notre société actuelle, la vitesse est devenue une valeur en soi et la réactivité une vertu !
Nous connaissons ce que l'auteur appelle « l'accélérite »

Quelles en sont les causes ?

- Tout d'abord le progrès va naturellement de pair avec la vitesse et cela parce qu'il est lié au capitalisme : le temps gagné permet d'augmenter le travail et le « temps c'est de l'argent ».

- Ensuite la consommation offre de plus en plus de possibilités de distractions et nous manquons de temps pour en profiter !

C'est ainsi que naît le « techno-stress » ; cette pression du temps empêche la disponibilité nécessaire aux tâches intellectuelles et à la créativité.

Quelles conséquences cela entraîne-t-il ? Une sorte d'aliénation insidieuse provoquée par la rapidité qui entraîne des pensées brèves et superficielles (trop d'informations et trop d'interruptions) et la confusion très dommageable entre ce qui est « urgent » (les tâches à accomplir) et ce qui est « important » (tout ce qui nous permet de nous ressourcer, de donner sens à la vie : promenades , conversations, rêveries).

Nous sommes vulnérables à la vitesse car nos esprits y sont comme prédisposés. Nous associons vitesse et jeunesse et l'excitation nous rend alertes, vifs, enthousiastes... l'accélération active les neurones dopaminergiques. Ainsi la vitesse serait pour le cerveau ce que le sucre est pour l'estomac. Du plaisir mais un réel danger... De plus ne rien faire suscite l'ennui, voire l'angoisse chez beaucoup. Pourtant ne rien faire a son importance pour le cerveau car cela lui permet de réorganiser les contenus mentaux, de les relier et de les répartir dans les différentes zones de la mémoire.

Nous devons procéder à un rééquilibrage en acceptant que nous avons besoin de la vitesse mais aussi de la lenteur. La pratique de la méditation qui se répand de nos jours répond à ce besoin. A notre époque certains osent entreprendre l'éloge du slow : slow food mais aussi slow science. En physique, en chimie et aussi dans les sciences humaines, certains scientifiques insistent sur le temps nécessaire pour lire, réfléchir, s'égarer avant de conclure et de publier. Ils insistent aussi sur une recherche « désintéressée » qui se permet de ralentir pour protéger le processus même de la recherche.

L'avenir nous dira quelle réponse sera réservée à ces deux besoins humains : lenteur et vitesse.

3. Quand le cerveau ne sait plus attendre

Jean-Claude Dreher

Quel effet l'accélération des rythmes de vie et l'instantanéité des relations par Internet ont-ils sur le cerveau ? Les neuroscientifiques examinent cette question en observant la difficulté de plus en plus grande que nous éprouvons à attendre. Serions-nous complètement accros à la vitesse ? Que se passe-t-il dans notre cerveau dans cette situation d'attente ?

En fait dans l'attente il y a un phénomène d'antagonisme neuronal. Il y a la recherche d'un plaisir immédiat auquel s'oppose un contrôle cognitif.

Savoir attendre suppose de moduler son « impulsivité cognitive » en mobilisant certaines aires cérébrales : le réseau fronto-pariétal. Cette capacité peut s'entraîner. Pour cela, il faut exercer sans cesse la « mémoire de travail » qui permet au cerveau de devenir plus patient. Cette mémoire est en effet nécessaire au cerveau pour établir un contrôle cognitif efficace. Or actuellement cette mémoire de travail est moins sollicitée car beaucoup de supports électroniques la remplacent : calculatrice, ordinateur, GPS etc., c'est ce qu'on a appelé l'effet Google. L'entraînement à l'attente permet le développement de zones du cerveau : les environnements qui donnent « tout, tout de suite » ne lui sont pas favorables.

Le stress provoqué par un monde toujours plus rapide diminue également la capacité à patienter du cerveau. Ce stress est plus présent en milieu urbain.

Pour réapprendre l'attente, il y a 2 moyens : entraîner la mémoire de travail et ne pas céder immédiatement aux tentations.

4. Réapprendre à attendre

Didier Pleux

L'outil informatique a transformé la maxime « une minute, je réfléchis », chère à Feuerstein et qui devait permettre d'éviter l'erreur de raisonnement en « une seconde, j'obtiens » !

Il nous faut refréner notre propension à réfléchir trop vite en rétablissant une harmonie entre nous et le réel grâce à la lenteur. Le progrès obtenu par les technologies modernes ne doit pas être remis en cause mais il faut se protéger de ses effets pernicieux.

L'intolérance par rapport aux frustrations a créé « les enfants-rois » et ceux-ci sont devenus des « adultes-rois ». Or il faut apprendre à différer son plaisir en acceptant les contraintes du réel, à moins de verser dans un égocentrisme démesuré. L'éducation à la patience est donc fondamentale. Elle s'oppose au principe de plaisir immédiat en acceptant de tenir compte du réel.

Pour cela nous devons être vigilants car notre nature humaine n'accepte pas facilement les frustrations. De nombreux adultes cèdent à des colères irrationnelles en refusant le principe de réalité.

Il est vrai que notre société est paradoxale car, d'une part, elle nous infantilise en nous invitant sans cesse à la consommation mais, d'autre part, elle exige que nous affrontions courageusement la précarité de l'emploi, la difficulté d'établir des relations durables et des incertitudes politiques et écologiques.

L'éducation est donc importante. Elle implique bien sûr respect et empathie mais elle doit prévoir l'apprentissage de la frustration en réintroduisant le sentiment de l'autre, en invitant l'enfant à rêver ses désirs avant de les concrétiser et à accepter la nécessité de l'effort pour progresser (que ce soit dans le domaine sportif, artistique ou intellectuel).

Il nous faut cultiver la patience, humaniser nos désirs en conciliant amour et frustration, soi et autrui.

5. Conséquences psychiques des nouvelles technologies. Jean-Charles Nayebi

A quoi consacrons-nous le temps que les nouvelles technologies nous font gagner ?

En fait ces nouvelles technologies sont chronophages ! Elles dévorent notre temps personnel et familial en nous assujettissant à l'écran d'une façon tout à fait démesurée.

L'immédiateté de ces technologies entraîne aussi des troubles de l'attention et de la mémoire : on stocke au lieu de mémoriser mais la peur de la perte des données nous guette.

L'écran exerce sur nous un effet hypnotique. L'ordinateur stimule artificiellement notre attention en ne nous laissant aucun répit. Dès lors le monde réel (celui de l'école ou du bureau) nous paraît fade. Il y a donc un dérapage cognitif.

L'angoisse d'être exclu se révèle dans la « nomophobie (= no mobil phone), la peur d'être séparé de son portable et dans l'angoisse d'être déconnecté.

Ces angoisses entraînent une régression qui ramène l'individu au stade infantin où il avait peur d'être exclu. « Je suis connecté donc j'existe » voilà qui traduit l'effet anxiolytique d'Internet.

Le rythme auquel les liens se font et se défont sur les réseaux sociaux est également effrayant. Ce nouvel environnement relationnel, fondé sur le virtuel et l'instantané, est-il en accord avec nos besoins psychiques d'êtres humains ?

La permanence et la stabilité nous protègent de l'anxiété et nous procurent l'équilibre.

L'homme d'aujourd'hui est confronté à l'impossibilité de ralentir et il est confronté à de nouvelles angoisses. La recherche et l'observation sont devant un champ important à explorer !

Conclusion personnelle.

Les Scientifiques qui ont participé à ce dossier constatent l'accélération qui marque notre époque et nous mettent en garde contre ses conséquences.

La vitesse dans les moyens de communication, au lieu de nous rapprocher, nous empêche de vivre les valeurs de fidélité et d'engagement.

Une trop grande assiduité devant les écrans est nocive pour la formation et l'organisation de notre cerveau. De nouvelles pathologies apparaissent et toute attente nous frustre.

Tout ceci est bien inquiétant.

Pourtant il est inutile de vouloir revenir en arrière mais nous pouvons être vigilants dans notre vie personnelle et aussi en tant qu'éducateur et pédagogue.

La Gestion mentale, en favorisant l'introspection, la mise en projet et l'évocation est un moyen magnifique pour contrecarrer les effets pernicieux de l'accélération.

Bonne lecture et bonne évocation...

Mimie de Volder