



strate

SANSON Mélanie  
Diplômes 2017

E

C<sub>3</sub>

A<sub>1</sub>

Q<sub>10</sub>

B<sub>3</sub>

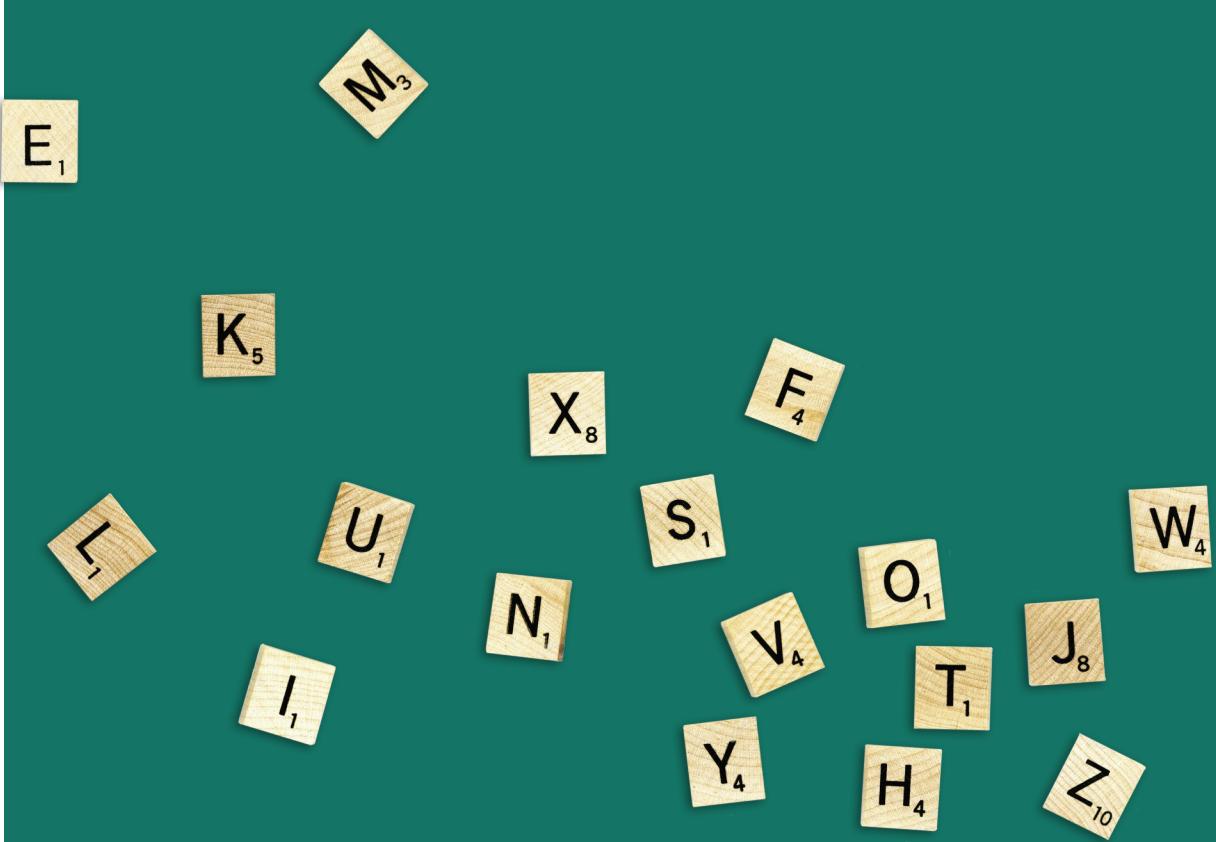
R<sub>1</sub>

G<sub>2</sub>

D<sub>2</sub>

P<sub>3</sub>

# **Comment conserver son discernement face à la sollicitation constante de l'attention ?**



S<sub>1</sub> Q<sub>1</sub> M<sub>3</sub> M<sub>3</sub> A<sub>1</sub> I<sub>1</sub> R<sub>1</sub> E<sub>1</sub>



## INTRODUCTION

p.4



## LE PROCESSUS ATTENTIONNEL : UN ENJEU DÉCISIONNEL

- A) À L'ORIGINE : LA SENSATION p.12
- B) LA STABILITÉ ATTENTIONNELLE p.20
- C) ÊTRE ATTENTIF : UN APPRENTISSAGE p.30  
À LONG TERME



## LA SUR-SOLICITATION : UN PROBLÈME ACTUEL

- A) UNE CONSTANTE STIMULATION p.40
- B) LE DÉBORDEMENT INDIVIDUEL p.46
- C) L'HÉRITAGE CULTUREL : DES CHANGEMENTS p.56  
GÉNÉRATIONNELS

## LE DISCERNEMENT : UNE QUESTION DE CHOIX

- A) UNE DÉCONNEXION POSSIBLE ? p.68
- B) DES NOUVELLES MÉTHODES D'APPRENTISSAGE p.76
- C) UNE PRISE DE CONSCIENCE FAVORABLE p.88

## CONCLUSION

p.96

## BIBLIOGRAPHIE

p.102

## ENTRETIENS

- GAËLLE CALVARY : LA PERSUASION p.109  
TECHNOLOGIQUE
- BARBARA BONNEFOY : LES ENVIRONNEMENTS  
RESTAURATEURS DE L'ATTENTION p.115

N<sub>1</sub> / O<sub>1</sub> / I<sub>1</sub> / T<sub>1</sub> / C<sub>3</sub> / U<sub>1</sub> / D<sub>2</sub> / O<sub>1</sub> / R<sub>1</sub> / T<sub>1</sub> / N<sub>1</sub> / I<sub>1</sub>

**C**haque individu est singulier, nous sommes tous dotés de capacités attentionnelles différentes. Nous disposons de cette ressource en attention, prenant sa source dans les sensations perçues par nos cinq sens, et nous traitons ces informations à l'aide de nombreux outils comme la concentration ou la motivation. Notre processus décisionnel est alors étroitement lié à la perception de notre environnement, et le travail de discernement est la résultante de la qualité de notre expérience sensible mais aussi rationnelle. C'est un apprentissage constant, afin que chaque étape de nos cycles perception-action soit la plus efficiente possible, notamment grâce à l'expertise ainsi qu'au self-control. Cela étant basé sur la capacité du cerveau humain, inchangée depuis l'évolution de l'homme moderne, la mise à mal de notre attention et de notre discernement face à un environnement actuellement sur-sollicitant se pose alors. La distraction est le premier signal de notre changement comportemental, mais l'accélération rencontrée à notre époque peut engendrer des dérives préjudiciables, de part la légitimité que l'on accorde à l'information sociale. Une adaptation à ces nouveaux flux d'information est nécessaire, ainsi qu'une transition générationnelle ajustée. De par cette transmission au sein du lien social, nous souhaitons revenir à l'essentiel, à ce qui est naturel pour l'homme, en parallèle à cette accélération qui nous dépasse. L'expérience collective par l'éducation est alors la clé face à l'environnement distractif, le moyen de rester dans le ludique et le tangible. Cet apprentissage par la prise de conscience de nos actes nous permet de changer positivement notre comportement, et les technologies actuelles nous aident à détecter leurs déterminants. Un retour à notre nature est favorable à la restauration de nos capacités attentionnelles, et donc profitable à notre processus décisionnel.

L'univers de la perception est un élément clé dans le design et particulièrement dans la spécialité du packaging. Il y figure alors le monde graphique, la transmission d'informations, et les moyens de communication, relatifs à comment nous connaissons le monde extérieur, mais aussi comment nous en prenons connaissance. La perception relie l'homme et ses actions, à son environnement et au monde qui l'entoure ; c'est donc un sujet regroupant l'humain (l'utilisateur en design) et ses caractéristiques individuelles, et les objets ou informations présentes de nos jours, auxquels il va être confronté et il va réagir. Cela regroupe alors plusieurs domaines, tel que la psychologie, la science et la cognition, mais aussi les avancées technologiques et leurs impacts. Les premières recherches ont été axées sur les dérives, et particulièrement sur les messages subliminaux, qui sont donc des moyens de manipuler notre inconscient par nos perceptions. Étant un sujet restreint et pointilleux, le champ de recherches a été élargi afin de comprendre comment cette perception du monde extérieur s'opérait. Les premières réflexions se sont donc tournées sur les sensations, le traitement et l'organisation de ces informations. L'attention s'est naturellement imposée comme sujet d'étude, car à l'origine des processus de perception. L'environnement que chacun perçoit au quotidien pose ensuite la question de la mise à mal de notre attention, de ses troubles et de sa capture constante. Le problème actuel interrogeant le sujet de l'attention est donc sa sur-sollicitation. La perception, tout autant considérée comme un phénomène passif de réception du monde extérieur, que comme un acte nécessitant une forme d'intelligence, de raisonnement et de jugement, mise face à la sur-sollicitation oriente notre quête : préserver sa capacité à discerner. Tous ces processus ont des rouages subtils et de nombreux facteurs entrent en compte : nos intentions,

notre concentration, notre mémoire et self-control, mais aussi notre distraction, le zapping, l'influence et les stéréotypes. La problématique autours de laquelle ce mémoire va s'axer est la suivante :

---

## Comment conserver son discernement face à la sollicitation constante de l'attention ?

---

7

Le premier terrain d'étude a été axé sur la conception scientifique et cognitive de l'attention, avec l'ouvrage de Jean-Philippe Lachaux *Le Cerveau Funambule : Comprendre et apprivoiser son attention grâce aux neurosciences*<sup>1</sup>. Il permet, grâce aux neurosciences, de comprendre le fonctionnement de l'attention, de la réception des sensations à la prise de décision. Ces recherches ont ensuite été complétées, dans le domaine psychologique, avec l'ouvrage de François Maquestiaux *Psychologie de l'attention*<sup>2</sup>. Il présente alors comment notre attention peut être capturée ainsi que sa maîtrise, de la prise de conscience de nos comportements à

---

1 LACHAUX Jean-Philippe. 2015. *Le Cerveau Funambule : Comprendre et apprivoiser son attention grâce aux neurosciences*. France : Odile Jacob. Sciences.

2 MAQUESTIAUX François. 2013. *Psychologie de l'attention*. Bruxelles : De Boeck. Ouvertures Psychologiques.

l'expertise. La suite logique a donc axé les références sur la mise à mal de notre attention, comme l'influence marketing étudiée afin d'amorcer nos comportements de consommation, avec l'ouvrage de Nicolas Guéguen sur la *Psychologie du consommateur : pour mieux comprendre comment on vous influence*<sup>3</sup>, ou le documentaire de Peter Entell *Le Tube : Ou les effets de la télévision sur le cerveau*<sup>4</sup>, présentant l'impact de cette source médiatique sur notre comportement, mais aussi ses dérives. L'éthique entre alors en compte, qu'annah Arendt présente dans *Responsabilité et jugement*<sup>5</sup>, ainsi que le précurseur dans ce domaine : Baruch Spinoza. L'individu est premièrement visé, mais cela met aussi en jeu la société ainsi que son fonctionnement, et en particulier la culture héritée des générations antérieures, c'est donc une responsabilité individuelle, mais une transmission collective. Pour conclure, après avoir balayé le sujet de l'attention, sa mise à mal par la sur-sollicitation, les dérives qui en découlent ainsi que leur prise en charge, l'ouvrage d'Yves Citton *Pour une écologie de l'attention*<sup>6</sup> nous projette dans l'avenir, avec la valorisation et l'économie de l'attention, et comment gérer cette relation avec un monde en constant changement, ce qui donc influe sur chaque génération de manière différente.

---

3 GUÉGUEN Nicolas. 2011. *Psychologie du consommateur : pour mieux comprendre comment on vous influence*. France : Dunod. Petites expériences de psychologie.

4 ENTELL Peter. 2003. *Le Tube : Ou les effets de la télévision sur le cerveau*. K Films. 1h27min.

5 ARENDT Hannah. 2005. *Responsabilité et Jugement*. Paris : Payot. Essais.

6 CITTON Yves. 2014. *Pour une écologie de l'attention*. Paris : Seuil. La couleur des idées.

Ce mémoire est composé en trois parties. Premièrement, la présentation du processus attentionnel avec un point de départ pris dans les sensations, la stabilité de notre attention et l'apprentissage à long terme qui s'opère, ainsi que la relation avec le processus décisionnel. Deuxièmement, la mise à mal de notre attention exposant ce problème actuel qu'est la sur-sollicitation, avec la constante stimulation présente au quotidien, le débordement individuel qui en découle jusqu'aux dérives comportementales, et enfin l'héritage culturel transmis entre les différentes générations. Pour conclure, la notion de choix conscient, réalisé par le discernement, en explorant des terrains comme des environnements non sollicitants et leur capacité régénératrices, les nouvelles méthodes d'apprentissage dans l'éducation, et enfin la prise de conscience favorable à nos changements comportementaux.

LE PROCESSUS ATTENTIONNEL :  
UN ENJEU DÉCISIONNEL

I  
E<sub>1</sub>  
R<sub>1</sub>  
T<sub>1</sub>  
P<sub>3</sub>  
A<sub>1</sub>  
H<sub>4</sub>  
C<sub>3</sub>

**L'**attention, nous en parlons tous à des degrés différents, que ce soit pour se faire entendre, pour donner des conseils, afin d'être efficient, ou dans le sens de « faire attention ». À l'origine, l'attention est la « tension de l'esprit vers un objet à l'exclusion de tout autre »<sup>7</sup>, nous permettant alors une découverte, une connaissance et une compréhension de cet objet. Cette capacité mêle notre perception à notre intelligence, nos sensations à notre raison. En parallèle, nous avons la notion de discernement, « opération de l'esprit par laquelle on discerne ; résultat de cette activité »<sup>8</sup>. C'est une approche du processus décisionnel incluant une connaissance de tous les facteurs d'influence du choix. Quelle est alors l'influence de notre attention sur notre discernement ? Comment pouvons-nous être attentifs, comment sommes-nous attentifs, et qu'est-ce qui joue un rôle sur notre niveau attentionnel ?

---

7 CNRTL : Centre National de Ressources Textuelles. Lexicographie du mot : Attention. 2012. Consulté le 04/04/2016. Disponible à l'adresse : <http://www.cnrtl.fr/definition/attention>

8 CNRTL : Centre National de Ressources Textuelles. Lexicographie du mot : Discernement. 2012. Consulté le 03/04/2016. Disponible à l'adresse : <http://www.cnrtl.fr/definition/discriminement>



## À L'ORIGINE : LA SENSATION

« Le ressort de l'attention est la force de la sensation »<sup>9</sup>. La définition exacte de l'attention la représente comme la tension de l'esprit vers un objet à l'exclusion de tout autre. Elle a donc besoin des capacités que lui procure le cerveau, mais est aussi fonction de nombreux paramètres extérieurs, qui sont reçus par les sens. Sans ces capteurs sensoriels, l'attention serait alors difficilement observable. Quelles sont donc ces facultés données à l'homme lui permettant la réception du monde extérieur ?

Tout homme est doté de cinq sens, qui lui permettent d'interagir avec son environnement. C'est par eux que nous sommes capables de recevoir de l'information, mais aussi d'en communiquer. Notre cerveau est fait pour percevoir cet environnement, c'est donc l'outil parfait nous permettant d'être attentif à tout ce qui nous entoure, de recevoir toutes les informations environnantes. C'est ce que nous explique Jean-Philippe Lachaux, directeur de recherche à l'INSERM (Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale), spécialisé en neurosciences et particulièrement dans la compréhension des mécanismes cérébraux des fonctions cognitives de l'homme, dans son livre *Le Cerveau Funambule : Comprendre*

---

9 CNRTL : Centre National de Ressources Textuelles. Lexicographie du mot : Attention. 2012. Consulté le 04/04/2016. Disponible à l'adresse : <http://www.cnrtl.fr/definition/attention>

*et apprivoiser son attention grâce aux neurosciences*<sup>10</sup>. Il explique scientifiquement comment notre attention fonctionne, tout en se basant sur de grands chercheurs et psychologues tels que John Ridley Stroop ou encore Mihaly Csíkszentmihályi, afin de nous donner ses « 50 trucs contre la distraction ». Il y décrit alors le colliculus supérieur (dans l'encéphale humain, partie supérieure du tronc cérébral) : « nous disposons là d'un système simple et élégant pour rediriger rapidement notre regard (et avec lui généralement notre attention) vers les objets les plus saillants de notre environnement »<sup>11</sup>. C'est ainsi que notre cerveau consacre plus de neurones à la vision qu'à tout autre sens, et possède des outils permettant de coordonner nos mouvements avec notre environnement.

Mais cela est constant, notre regard se meut sans cesse, nous n'avons que très peu d'influence sur cette constante redirection vers les sensations. « Dans le lobe pariétal, des neurones réagissent dès qu'un événement sensoriel se produit dans une partie de l'espace autour de nous »<sup>12</sup>. On constate alors que notre environnement exerce sur nous une force, de part la multitude d'informations à percevoir qu'il contient. Ceci est la première forme de distraction observable : l'influence de l'environnement sur notre corps, facteur de la redirection de notre attention. Le discernement est un processus qui part de nos sensations : c'est l'« action de discerner par la vue ou pas un autre sens ». Les deux notions ont donc la même source, et sont sujettes à des problèmes similaires.

---

10 LACHAUX Jean-Philippe. 2015. *Le Cerveau Funambule : Comprendre et apprivoiser son attention grâce aux neurosciences*. France : Odile Jacob. Sciences.

11 LACHAUX Jean-Philippe. 2015. *Le Cerveau Funambule : Comprendre et apprivoiser son attention grâce aux neurosciences*. France : Odile Jacob. Sciences. p.27.

12 ibidem. p.209.

Nos expériences sensorielles sont vitales à notre attention, mais sont constamment stimulées et entraînées vers chaque source d'information potentielle. Nos sensations, au premier stade d'un traitement de n'importe quel type de stimuli, sont déjà grandement sollicitées. L'attention, tout comme le discernement, sont donc touchés. Laurent Falque et Bernard Bougon, auteurs de *Discerner pour décider : Comment faire les bons choix en situation professionnelle*<sup>13</sup>, docteur en science de gestion et psychosociologue, travaillent sur le discernement dans la prise de décision. Ils comparent alors les personnes perturbées par cette sollicitation à des girouettes : « La girouette s'oriente selon le sens du vent. [...] Il faudrait que quelque chose la retienne ou l'immobilise pour qu'elle puisse résister à l'orientation que lui imprime le vent. Ce sont les forces externes qui s'exercent sur tout un chacun »<sup>14</sup>. Nous pouvons avoir un but précis sans que celui-ci soit atteint, de par ces distractions sensorielles constantes : « ce sont les caractéristiques des stimuli qui guident la capture de l'attention, indépendamment des buts et intentions »<sup>15</sup>. L'énergie environnante est une source inépuisable de divertissement, une bonne attention est donc nécessaire. « Pour déclencher des actions sur lesquelles nous n'avons pas de contrôle direct volontaire, nous devons nous mettre dans une disposition attentionnelle particulière, en plaçant notre attention sur les perceptions (physiques ou mentales) les plus susceptibles d'appeler les propositions

---

13 FALQUE Laurent. Bernard BOUGON. 2014. *Discerner pour décider : Comment faire les bons choix en situation professionnelle*. France : Dunod. Stratégies et management.

14 FALQUE Laurent. Bernard BOUGON. 2014. *Discerner pour décider : Comment faire les bons choix en situation professionnelle*. France : Dunod. Stratégies et management. p.3.

15 MAQUESTIAUX François. 2013. *Psychologie de l'attention*. Bruxelles : De Boeck. Ouvertures Psychologiques. p.75.

d'action dont nous avons besoin »<sup>16</sup>. Même si il est impossible d'empêcher son cerveau d'avoir une activité spontanée, de recevoir et percevoir des stimuli extérieurs, nous pouvons contrôler l'importance et la pertinence des informations nécessaires à un moment donné. Cela est propice au discernement, car c'est l'« action de mettre à part, de séparer des choses ou des personnes confondues »<sup>17</sup>.

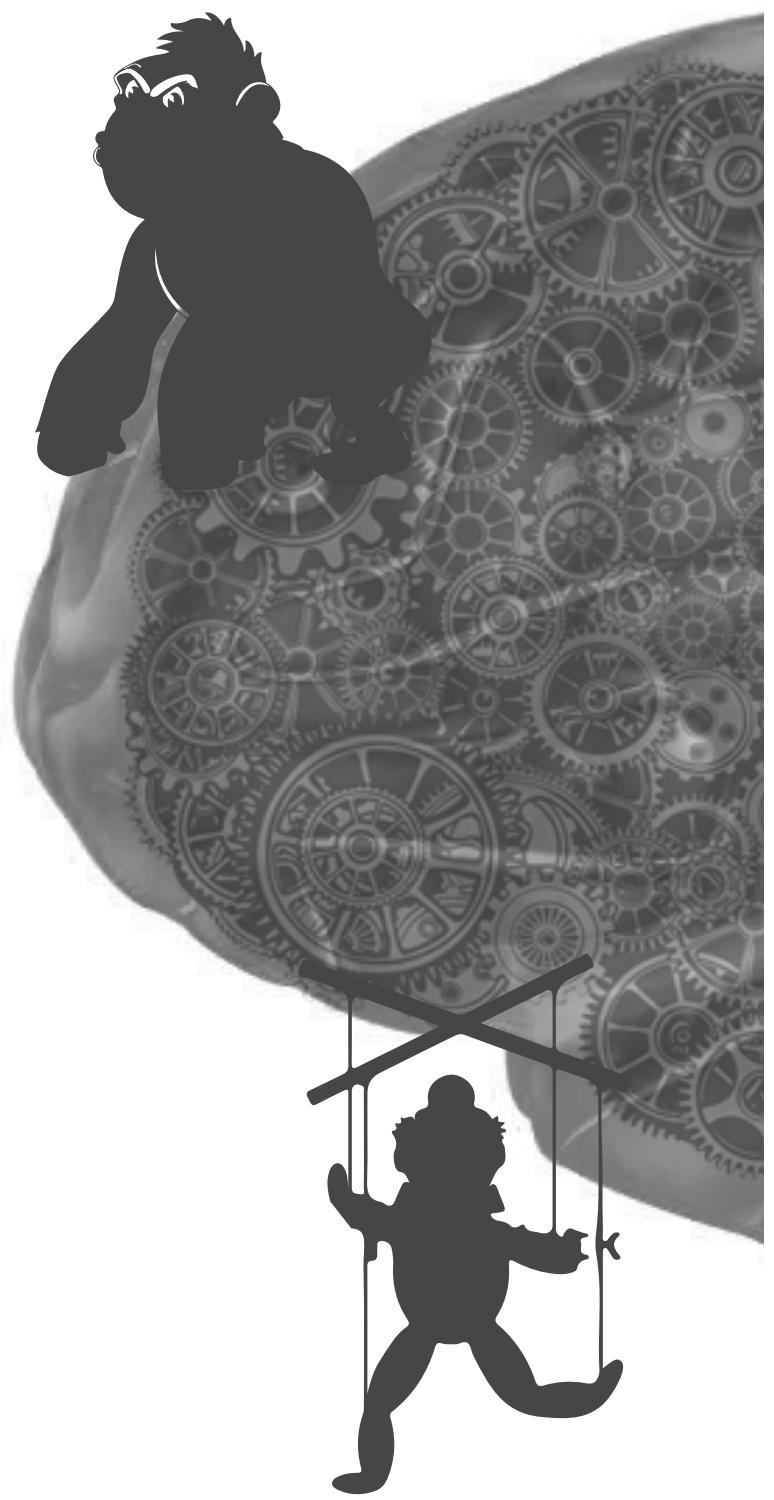
Nous avons une certaine influence sur l'étendue de la force des sensations qui nous distraient, de part cette capacité à classifier l'importance des stimuli reçus en fonction de la tâche que nous souhaitons accomplir. Mais nos sens peuvent être sur-sollicités si le nombre de ces informations est trop important face à nos capacités organisationnelles. « Lorsque le premier système de forces domine, nous sommes dans un mode de surréactivité à notre environnement, [...] comme une marionnette attachée à des fils »<sup>18</sup>. Nous perdons alors le contrôle face à cette force qui nous dépasse, nos propres sens ne savent plus vers quelle information se tourner, nous ne savons plus où regarder, où notre capacité attentionnelle est requise. Nous observons une perte d'informations plus ou moins capitales, car leur degré de visibilité ou de pertinence n'entre alors plus en jeu. Ce phénomène est illustré par la méthode du « Monkey Business Illusion » ou « L'illusion du gorille ».

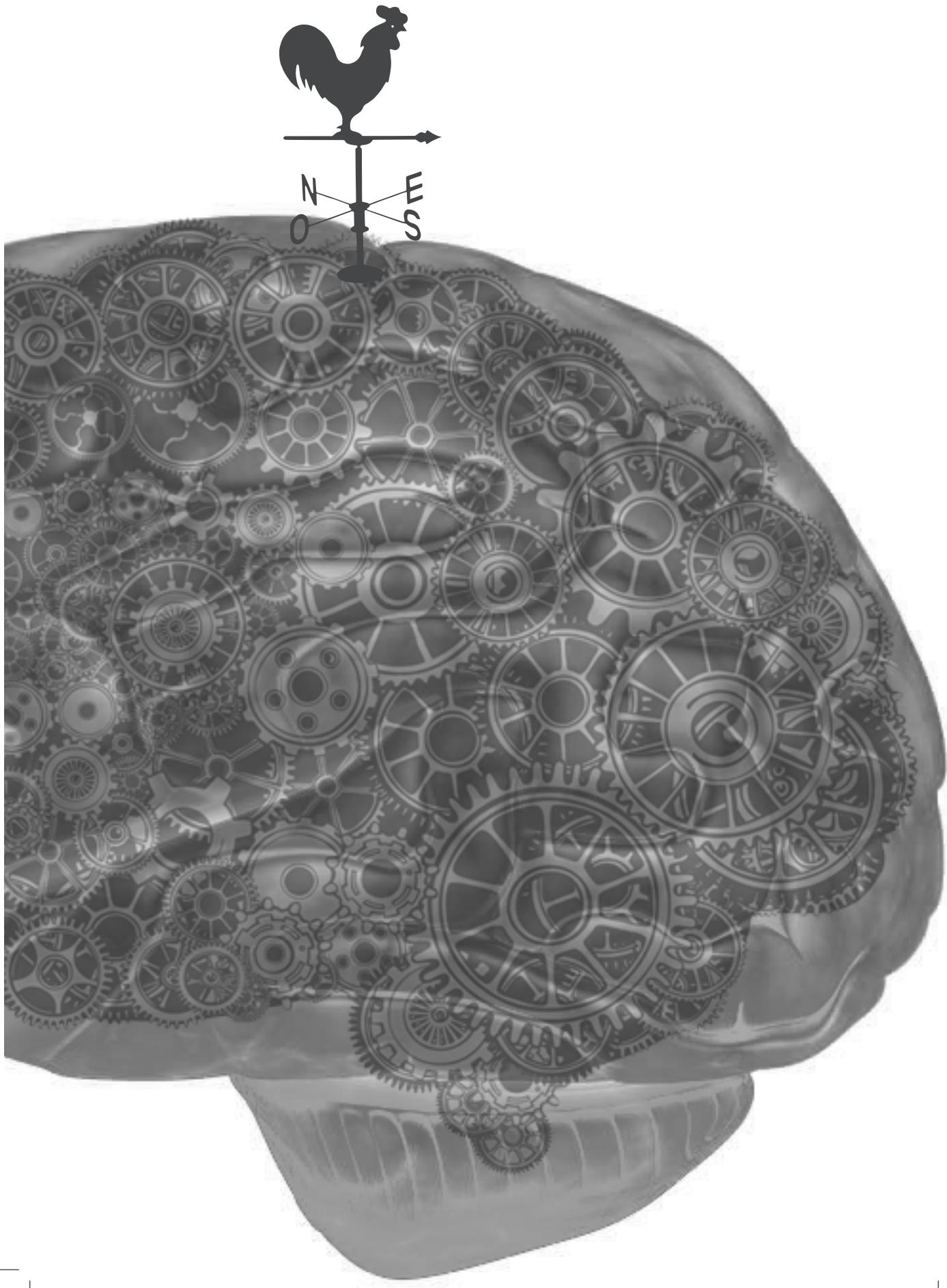
---

16 LACHAUX Jean-Philippe. 2015. *Le Cerveau Funambule : Comprendre et apprivoiser son attention grâce aux neurosciences*. France : Odile Jacob. Sciences. p.111.

17 CNRTL : Centre National de Ressources Textuelles. Lexicographie du mot : Discernement. 2012. Consulté le 03/04/2016. Disponible à l'adresse : <http://www.cnrtl.fr/definition/discriminer>

18 LACHAUX Jean-Philippe. 2015. *Le Cerveau Funambule : Comprendre et apprivoiser son attention grâce aux neurosciences*. France : Odile Jacob. Sciences. p.50.





L'expérience, réalisée par Daniel James Simons, psychologue et scientifique spécialiste de la cognition, révèle la cécité attentionnelle, ou comment on peut ne pas voir ce qu'il y a juste sous nos yeux. Ses recherches sont axées sur la cognition visuelle, la perception, l'attention, la mémoire, ainsi que la connaissance. Cette expérience consiste à regarder une vidéo de deux équipes jouant au basket, l'une en noir et l'autre en blanc, et de compter le nombre de passes faites entre les joueurs de l'équipe blanche. L'attention apportée à ce stimuli visuel empêche 50 % des participants de voir un gorille traverser la scène en se frappant la poitrine. Ce stimuli inattendu passe totalement inaperçu, car nous sommes divertis par autre chose, nous allouons notre attention à une toute autre tâche. Cette perte d'information est remarquable, nos sensations peuvent être distraites jusqu'à un certain aveuglement.

---

18

Un surplus d'informations serait uniquement source de distraction et de perte d'information, lorsque l'attention doit être distribuée sur une zone visuelle importante ou riche en stimuli. Nos yeux ne seraient que temporairement écartés de notre cible initiale. Mais Nicolas Guéguen, professeur de psychologie sociale et sciences cognitives à l'Université de Bretagne Sud, ainsi que directeur des recherches à l'Université de Provence Aix-Marseille I, nous montre dans son livre sur *La Psychologie du Consommateur : pour mieux comprendre comment on vous influence*<sup>19</sup>, que cela exerce aussi une influence sur notre comportement. Son ouvrage étaye et mesure les effets ainsi que l'efficacité des moyens cognitifs et affectifs mis en place

---

19 GUÉGUEN Nicolas. 2011. *Psychologie du consommateur : pour mieux comprendre comment on vous influence*. France : Dunod. Petites expériences de psychologie.

afin d'influencer notre comportement d'achat. Tous nos sens peuvent être encouragés à répondre à des stimuli spécifiques. Les odeurs peuvent renforcer notre intérêt pour un produit, nous adoptons différentes façons de nous habiller en fonction des différences de températures, nous nous déplaçons plus vite avec volume sonore élevé, la couleur change nos perceptions du goût... Nos expériences sensorielles ne sont alors plus anodines, notre cerveau est fait pour être distract, et son environnement l'incite et l'encourage fortement à l'être.

Pour éviter une distraction de chaque instant, nous devons chercher à établir un bon état attentionnel, qui ne requiert plus seulement nos capacités sensorielles, mais aussi nos capacités intellectuelles voire rationnelles.



## LA STABILITÉ ATTENTIONNELLE

« L'acte de recherche visuelle d'une cible implique que les participants établissent un but attentionnel – souvent appelé un état attentionnel »<sup>20</sup>. Nous avons vu que notre réception du monde extérieur par les sens est volatile mais contrôlable. Il est donc nécessaire d'avoir une certaine stabilité attentionnelle afin de bien appréhender le monde et l'environnement qui nous entourent. Comment sommes-nous capables de contrôler ces informations afin de réaliser des actions conscientes et volontaires ?

20

De part l'abondance des stimuli présents dans notre environnement, ne favorisant pas une bonne attention, nous devons réaliser une certaine sélection des informations pertinentes. Toutes nos actions, répondant ou non directement à un stimuli, partent alors d'une intention, ce qui serait comparable au fait même d'essayer de faire quelque chose. Laurent Falque et Bernard Bougon ont décrit cette notion dans *Pratiques de la décision : Développer ses capacités de discernement* : « prendre les bonnes décisions suppose de déterminer au nom de quelles valeurs nous les arrêtons. Les auteurs insistent sur l'importance de définir à l'avance nos finalités personnelles, nos objectifs, ceux de nos institutions et de nos organisations »<sup>21</sup>. C'est grâce à cette intention que nous

---

20 MAQUESTIAUX François. 2013. *Psychologie de l'attention*. Bruxelles : De Boeck. Ouvertures Psychologiques. p.76.

21 FALQUE Laurent. Bernard BOUGON. 2013. *Pratiques de la décision : Développer ses capacités de discernement*. France : Dunod. Stratégies et management. p.1.

sommes capables d'établir une certaine hiérarchie entre les différentes actions possibles, lors de chaque cycle perception-action. Même si le caractère des stimuli permet une distraction, une capture attentionnelle plus propice, qui va à l'encontre du but initial de l'individu, « l'état mental dans lequel se trouve un individu détermine lesquels des stimuli de l'environnement guident la capture de l'attention »<sup>22</sup>. Si nous établissons un bon état attentionnel ou but attentionnel, si nous alignons notre attention et notre intention, nous sommes capables de diriger notre attention. Nous avons donc un pouvoir rationnel face à l'influence des stimuli extérieurs, nous possédons un certain pouvoir de contrôle initial de la direction de notre attention.

Mais pour pouvoir accomplir ce but initial, et contrer toute distraction, nous avons besoin d'une ressource suffisante à la réalisation de la finalité prévue : « imposer une priorité unique à notre système exécutif. Cette hiérarchisation doit faire l'objet d'un effort volontaire et conscient »<sup>23</sup>. Cette volonté est surtout nécessaire lorsque l'on fait face à une situation où nous n'avons pas encore établi de raisonnement auparavant, qui pourrait nous guider dans la hiérarchie des informations. Elle permet de mener à bien cet effort supplémentaire face à un contexte neuf voire inattendu. Cela se produit donc régulièrement chez les enfants, qui font constamment face à des situations nouvelles et à des stimuli inédits. C'est pour cela qu'en très bas âge ils sont rapidement distraits dès qu'une nouvelle information entre dans leur champ sensoriel, redirigeant leur attention vers la nouveauté, l'inconnu.

---

22 MAQUESTIAUX François. 2013. *Psychologie de l'attention*. Bruxelles : De Boeck. Ouvertures Psychologiques. p.76.

23 LACHAUX Jean-Philippe. 2015. *Le Cerveau Funambule : Comprendre et apprivoiser son attention grâce aux neurosciences*. France : Odile Jacob. p.79.

La volonté est donc nécessaire à la poursuite de l'intention. Mais lorsqu'on aborde le thème de l'attention, le sujet le plus récurrent est celui d'un manque de concentration, surtout face aux nombreuses distractions présentes aux alentours. Le psychologue Norman Mackworth, chercheur dans le domaine de la cognition et principalement sur les sujets de l'attention, de la vigilance ainsi que de l'ennui, a conçu un test lors de la Seconde Guerre Mondiale afin de détecter la durée optimale de travail des opérateurs radar. Ce test consiste à suivre visuellement un point se promenant sur des marqueurs, mais en sautant ponctuellement. Les résultats du test montrent que la vigilance décroît, résultante d'une concentration décroissante, au bout de 30 minutes, avec une augmentation des erreurs de 10 % à 15 %. « La concentration a donc un effet sur la vitesse de ces cycles, et sur la qualité du processus de décision »<sup>24</sup>. L'attention est la tension de l'esprit vers un objet à l'exclusion de tout autre, cela serait donc en partie grâce à une concentration d'une activité mentale vers cet objet. Un état attentionnel prend donc en compte l'intention, mais a besoin des efforts communs de la volonté et de la concentration. Ces capacités font appel à notre rationalité, à une certaine force intellectuelle. L'homme possède un côté émotionnel fortement ancré, et qui peut rapidement faire pencher l'attention vers des stimuli plus attrayants mais non coïncidant avec son but initial. Cela met de même à mal le discernement : « bien des facteurs interviennent pour fausser les jugements [...] nous pouvons identifier comme autres sources d'erreurs : celles qui sont liées aux facteurs personnels du ou des décideurs : erreurs de jugements, d'appréciations, impulsions du moment,

---

24 LACHAUX Jean-Philippe. 2015. *Le Cerveau Funambule : Comprendre et apprivoiser son attention grâce aux neurosciences*. France : Odile Jacob. Sciences. p.34.

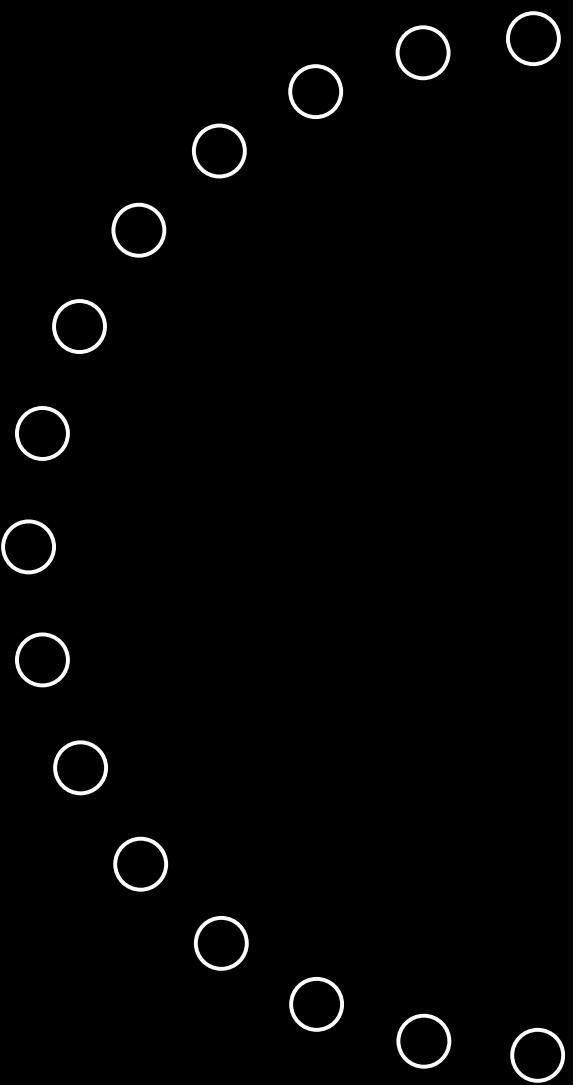
passions, etc. »<sup>25</sup>. C'est alors qu'entre en compte la motivation, dernière clef nécessaire au bon état attentionnel, permettant aux cycles perception-action de se dérouler sans dissipation de l'attention.

Afin de prêter, d'allouer notre attention à quelque chose, nous avons donc besoin de ressources en attention. « La ressource en attention est disponible à tout instant pour chacune des choses auxquelles les individus pensent ou pour chacune des tâches qu'ils accomplissent »<sup>26</sup>. Nous avons une capacité à penser, à faire plusieurs choses en même temps. Cela pose donc comme hypothèse que notre ressource en attention a la possibilité de se diviser afin de pourvoir aux différentes actions simultanées. Les psychologues expliquent cette capacité attentionnelle partagée par ce que l'on appelle « l'attention divisée ». Mais, comme toute ressource, sa quantité est limitée. « Lorsque différentes tâches ont des besoins en attention dont la somme excède la quantité disponible d'attention, alors les traitements de certaines de ces tâches, voire de l'ensemble de ces tâches, opèrent simultanément de façon sous-optimale »<sup>6</sup>. Nous observons une des limites de notre attention. Nous devons donc séparer nos tâches, ou les différencier, afin que notre attention ait des cibles définies et ne soit pas perdue face au flux de nos demandes. On doit apprendre à gérer la quantité d'attention que nous souhaitons allouer à certaines tâches, ce qui nécessite une organisation de ces dernières.

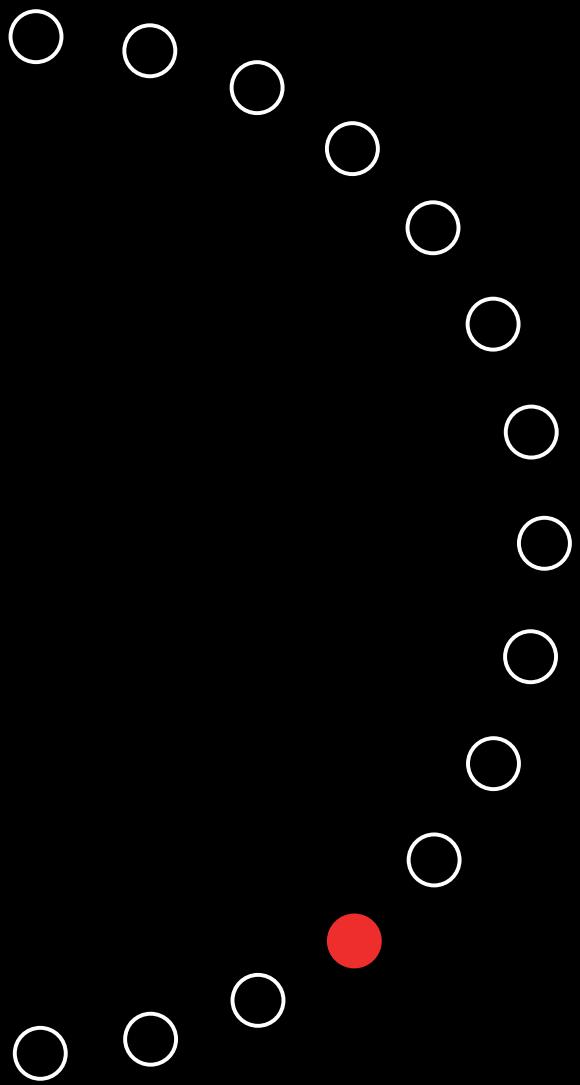
---

25 FALQUE Laurent. Bernard BOUGON. 2014. *Discerner pour décider : Comment faire les bons choix en situation professionnelle*. France : Dunod. Stratégies et management. p.16.

26 MAQUESTIAUX François. 2013. *Psychologie de l'attention*. Bruxelles : De Boeck. Ouvertures Psychologiques. p.18.



Expérience de Norman Mackwort  
« Regardez la cible rouge. Appuyez sur la touche  
espace quand le point rouge saute une position »



Afin de diriger notre attention et de doser sa quantité nécessaire, nous devons hiérarchiser les tâches à accomplir en fonction de leur importance (hiérarchisation qui commence avec la pertinence des stimuli). Nous possédons les outils nécessaires à cette sélection, que nous appelons filtres attentionnels. Ces filtres nous permettraient donc de savoir comment distribuer notre attention, en autorisant ou non sa division entre plusieurs tâches. « Les psychologues désignent par filtre (filter) ou goulets d'étranglement (bottleneck) toute structure cognitive limitant la quantité d'informations qu'il est possible de traiter »<sup>27</sup>. Si cette quantité est limitée, cela veut dire que des stimuli n'atteignent pas un stade de traitement cognitif plus approfondi. François Maquestiaux, enseignant et chercheur à l'Université de Franche-Comté en psychologie cognitive, travaillant principalement sur la prise de décisions et le processus attentionnel, présente ce phénomène dans son ouvrage *Psychologie de l'attention*<sup>28</sup>, synthèse des connaissances sur ce sujet. Il nous explique que les informations ne passant pas par le filtre sont mises en attente, et si elles ne sont pas filtrées ultérieurement, ces informations sont perdues. C'est donc la source de la perte d'information, lorsque le nombre de stimuli extérieurs est trop important face à la capacité attentionnelle ou à l'état attentionnel. C'est un outil à double tranchant, il nous aide à accomplir une tâche en ignorant les stimuli non pertinents (les informations à ne pas attendre en vue d'atteindre le but de la tâche), mais peut aussi perdre une partie des informations moins pertinentes, mais nécessaires à la compréhension de l'objet dans son ensemble.

---

27 MAQUESTIAUX François. 2013. *Psychologie de l'attention*. Bruxelles : De Boeck. Ouvertures Psychologiques. p.29.

28 MAQUESTIAUX François. 2013. *Psychologie de l'attention*. Bruxelles : De Boeck. Ouvertures Psychologiques.

Après ce premier tri des informations, nous pouvons donc faire un traitement approfondi ou non de ces stimuli. Grâce à notre attention, nous sélectionnons ce qui est nécessaire à un bon déroulement de nos actions, afin d'accomplir ce que notre intention fixe, le but initialement établi. François Maquestiaux confirme cette hypothèse : « l'excellente capacité qu'ont les individus à vivre des expériences conscientes de qualité grâce aux mécanismes de l'attention sélective. Sans attention sélective, aucune analyse approfondie des informations pertinentes ne serait possible. Il serait alors impossible de penser, d'agir et de vivre de façon cohérente »<sup>29</sup>. Le reste de ces informations, perçues mais non traitées de façon approfondie, ont tout de même reçu un traitement sommaire, mais ne sont pas perçues par notre conscience. C'est lorsque l'attention est fixée sur les stimuli pertinents que nous sommes dans l'incapacité de traiter un autre stimuli survenant dans un laps de temps très restreint (une demi-seconde). Cette seconde information a tout de même été perçue par nos sens, mais n'atteint pas une mémoire permettant d'être rappelée consciemment. Ce sont donc ce que l'on appelle les informations subliminales, qui bénéficient d'un certain traitement mais inconscient, et ont le potentiel d'influencer d'autres traitements d'informations subséquents. Nous traitons donc les stimuli sensoriels perçus afin d'accomplir notre but initial, mais nous traitons aussi d'autres informations qui ont le pouvoir d'influer sur ceux conscients.

---

29 MAQUESTIAUX François. 2013. *Psychologie de l'attention*. Bruxelles : De Boeck. Ouvertures Psychologiques. p.39.

Tout ceci est alors une question de temps. Nous réalisons des cycles perception-action, lors desquels des capacités sont nécessaires à un bon traitement des informations perçues, qui sont d'une rapidité extrême. Nous procérons de trois à cinq cycles de ce type par seconde<sup>30</sup>, ce qui revient à environ 240 cycles par minute, 14 400 par heure et 259 200 par jour. Ces chiffres sont vertigineux, nous ne pouvons être pleinement concentrés, motivés, et avec une réelle intention pour chacun d'entre eux. Leur enchainement est donc en grande partie un processus qui nous échappe. Nous devons agir juste, mais agir vite, et cette contrainte de temps provoque régulièrement des actions n'ayant pas de réelle planification en elle-même, ainsi que de ses conséquences. « L'objectif de cette course entre traitements est d'accéder en premier à la ressource en attention centrale »<sup>31</sup>. Mais qui dit course dit gagnant et perdant. Nous avons là la source de ce que l'on appelle les « erreurs d'inattention ». Ceci est dû au fait que les capacités motrices sont plus rapides que le traitement des informations, que l'on pourrait appeler impulsivité. Dans le processus décisionnel résultant du discernement, « cette manière de faire un choix - prendre la première option qui vient à l'esprit pour satisfaire un objectif que l'on s'est fixé - est extrêmement fréquente. Mais elle empêche d'envisager d'autres options qui pourraient être plus pertinentes »<sup>32</sup>. Les actions sont donc rapides, mais inadaptées. Nous ne sommes parfois pas capables

---

30 LACHAUX Jean-Philippe. 2015. *Le Cerveau Funambule : Comprendre et apprivoiser son attention grâce aux neurosciences*. France : Odile Jacob. Sciences. p.33.

31 MAQUESTIAUX François. 2013. *Psychologie de l'attention*. Bruxelles : De Boeck. Ouvertures Psychologiques. p.44.

32 FALQUE Laurent. Bernard BOUGON. 2014. *Discerner pour décider : Comment faire les bons choix en situation professionnelle*. France : Dunod. Stratégies et management. p.12.

de sélectionner assez rapidement quelles informations sont pertinentes, et donc nécessaires à la réalisation de notre but initial. Nous traitons des informations sans réel intérêt, ce qui tarde de plus le reste des traitements, notre temps de recherche des stimuli pertinents est rallongé. Nous ne sommes finalement peut-être pas si efficaces lorsque nous souhaitons multiplier des tâches simultanées.

Nous possédons un grand nombre d'outils afin de rendre notre état attentionnel le plus efficient et rapide possible, que ce soit avec l'établissement d'une bonne intention, l'aide de la volonté, de la concentration mais aussi de la motivation. Mais nos ressources sont limitées et nous devons faire un tri, nécessaire à son bon déroulement. Nous réalisons un très grand nombre de ces traitements, lors des cycles perception-action, nous en réitérons régulièrement au quotidien, avec les mêmes actions, les mêmes gestes, les mêmes décisions. L'enchaînement efficient de ces traitements, le plus rapidement possible, s'acquière alors avec l'expérience, que nous stockons en mémoire. Tout ce processus attentionnel serait alors un constant apprentissage ?



## ÊTRE ATTENTIF : UN APPRENTISSAGE À LONG TERME

Charles-Eugène de Lévis-Charlus, lieutenant général des armées, et célèbre chroniqueur de Louis XIV, grand militaire mais aussi homme de lettres, a dit « l'attention est le burin de la mémoire ». Dès notre naissance, notre attention est sollicitée par nos sens, puis nous apprenons à l'apprivoiser, nous faisons l'expérience de la distraction mais aussi des erreurs dues à notre inattention. Nous avons des capacités à traiter les informations de notre environnement, et chaque transformation de ces perceptions en actions met en lien ce que l'on est en train de faire avec ce que l'on a déjà fait auparavant. « Notre conviction demeure qu'apprendre à mieux discerner suppose de profiter des occasions de la vie quotidienne pour s'y exercer. Cela ne peut se faire qu'en portant un regard nouveau sur les choix qui se présentent à chacun de nous »<sup>33</sup>. Le discernement est ainsi à expérimenter tout au long de notre vie.

Nous avons vu que l'attention permet de procéder à la poursuite d'une intention, mais que cela suivait un contrôle volontaire. À l'opposé, nous avons donc des actions qui seraient déclenchées de manière réflexe, et qui nécessitent une source permettant de simplifier et de rendre plus rapide le traitement des informations. Dès la naissance, nous inculquons des règles aux enfants, particulièrement pour leur sécurité car ils n'ont pas encore conscience des risques. D'où l'injonction la plus répandue : « attention ! ». Le discernement est la « capacité de l'esprit

---

33 FALQUE Laurent. Bernard BOUGON. 2013. *Pratiques de la décision : Développer ses capacités de discernement*. France : Dunod. Stratégies et management. p.4.

de distinguer ce qui est bien, vrai permis, de ce qui est mal, faux, défendu »<sup>34</sup>, ces règles sont le début de sa construction. On parle alors de « l'âge de/du discernement », lorsque nous acquerront la conscience de nos responsabilités. On a une mémoire de ces règles, qui sont associées à la situation vécue, permettant de ne pas répéter l'erreur et de procéder à un traitement de la situation plus rapidement, lorsque l'on fait face au même contexte. Cela s'effectue comme une sorte de souvenir, associant un stimuli avec la réponse qui lui a été attribuée, de sorte qu'une situation, événement ou contexte similaire évoque les actions qui lui ont été associées par le passé. Cette mémoire s'enrichie donc sans cesse, afin que l'on apprenne de jour en jour comment devenir le plus efficient dans les tâches que nous accomplissons. C'est ce que l'on appelle la « mémoire de travail », dont le processus est expliqué par Jean-Philippe Lachaux : « notre système exécutif guide le choix de nos actions pour l'adapter à ce que nous cherchons à accomplir au sein de chaque cycle perception-action. Il peut y parvenir en fixant et mémorisant les associations stimulus-réponse »<sup>35</sup>. Il explique alors que l'apprentissage joue un rôle essentiel dans l'acquisition de bonnes habitudes. Mais ce type de mémoire reste tout de même basée sur la sollicitation de nos sens, et dépend uniquement des stimuli externes. Il est donc difficile de faire entrer dans une mémoire à long terme des associations lorsque le nombre d'informations à traiter, de connaissances potentielles, est trop important. La motivation contribue heureusement à stabiliser cette forme de mémoire.

---

34 CNRTL : Centre National de Ressources Textuelles. Lexicographie du mot : Discernement. 2012. Consulté le 03/04/2016. Disponible à l'adresse : <http://www.cnrtl.fr/definition/discriminer>

35 LACHAUX Jean-Philippe. 2015. *Le Cerveau Funambule : Comprendre et apprivoiser son attention grâce aux neurosciences*. France : Odile Jacob. p.44.

À force de répétitions de certaines tâches quotidiennes, il semble que l'homme n'a plus besoin de « réfléchir » afin de les accomplir sans encombre. Il peut même arriver que nous fassions des choses sans vraiment nous en rendre compte, par habitude, comme des automates. Plus nous répétons les mêmes schémas d'actions, et plus nous avons et aurons tendance à les répéter dans une situation ou dans un contexte similaire. Nous appelons cela l'automaticité : « le concept psychologique d'automaticité trouve ses racines dans les observations des comportements humains dans la vie de tous les jours : ils changent profondément sous l'effet de la pratique, de la répétition ou de l'habitude »<sup>36</sup>. Cela s'apparenterait à des mécanismes de prédictions et de déductions, pour provoquer jusqu'à des actions très primaires. L'attention ne serait alors plus au centre du processus, elle ne serait plus nécessaire à la réalisation d'une tâche. Cela permet un accès plus disponible aux ressources en attention pour le reste des traitements, qui eux ne sont pas automatiques, ou pas encore. Ces deux types de traitement coexisteraient donc, mais les premiers sans un réel contrôle volontaire puisque spontanés, voire intuitifs, et les seconds seraient alors plus rationnels car nécessitant un travail approfondi pour une réelle connaissance et compréhension de l'objet. Cela nous permet d'être « multitâche », car des activités demandant peu d'efforts sont automatisées, rendues secondaires, et laissent place à un effort plus conséquent pour celles nécessitant une intervention du système exécutif. Cet atout ajouté à l'attention devient un piège de la décision. C'est ce que l'on appelle l'effet de gel : « [il] résulte de la tendance de tout individu à adhérer à des décisions passées qui ont

---

36 MAQUESTIAUX François. 2013. *Psychologie de l'attention*. Bruxelles : De Boeck. Ouvertures Psychologiques. p.116.

réussi et plus largement de transformer ces mêmes décisions en principe de conduite. Oubliant ensuite de les remettre en question en les appliquant dans des situations qui, bien que similaires, sont toujours différentes »<sup>37</sup>. Il faut donc profiter de l'automaticité pour sa rapidité, mais tout de même se méfier des conséquences qu'elle peut avoir sur des prises de décisions plus importantes.

L'automaticité n'est pas la seule facilité ajoutée à la rapidité de nos traitements. Des tâches demandant un réel effort d'attention, qui peuvent paraître même impossible à réaliser pour certains, deviennent d'une simplicité déconcertante pour d'autres. On a vu précédemment qu'il est parfois difficile d'ignorer un stimuli non pertinent. L'étude princeps de Stroop en est un bon exemple. Réalisée et testée par John Ridley Stroop, psychologue et professeur américain travaillant principalement sur les interférences dans la perception humaine. Cette expérience en explique les effets inhibiteurs. L'individu doit dénommer la couleur d'un mot, dont certains sont des noms de couleurs. Les résultats montrent qu'en moyenne nous avons besoin de 74 % fois plus de temps pour réaliser cette tâche, qu'avec un mot banal (nous avons tendance à dire le nom de la couleur observée, plutôt qu'à lire le nom de la couleur écrite, ce qui demande plus d'effort). Ils montrent de même que l'effet Stroop serait réductible avec de l'entraînement, et dépendrait alors de la différence d'expertise des individus, mais on observe qu'il augmente considérablement avec l'avancée en âge des individus.

---

37 FALQUE Laurent. Bernard BOUGON. 2014. *Discerner pour décider : Comment faire les bons choix en situation professionnelle*. France : Dunod. Stratégies et management. p.14.

# **BLEU ORANGE VERT VIOLET ROUGE**

34

« Quel que soit son domaine d'expertise, le cerveau de l'expert sait ainsi identifier les points les plus informatifs de son objet d'attention et privilégie ces derniers »<sup>38</sup>. Une multiplicité de tâches simultanées et accomplies de façon similaire est donc sans interférence pour quelqu'un possédant une expertise dans un domaine ciblé. À l'opposé, ce ne serait pas un manque d'attention qui limiterait le comportement de l'individu novice, mais une pénurie de connaissance et d'entraînement. François Maquestiaux remarque que « les processus attentionnels s'améliorent entre l'âge de 4 ans et l'âge de 6 ans »<sup>11</sup>. Nous avons donc tous la possibilité de devenir expert dans un domaine, il nous manque juste de la pratique. Nous pouvons accroître notre quantité d'attention disponible avec l'âge, cela dépendrait en quelque sorte de notre éveil psychologique.

---

38 LACHAUX Jean-Philippe. 2015. *Le Cerveau Funambule : Comprendre et apprivoiser son attention grâce aux neurosciences*. France : Odile Jacob. Sciences, p.167.

En devenant expert, ce que nous cherchons est la rapidité et la facilité d'accomplissement de tâches normalement requérant une ressource en attention conséquente, mais nous avons aussi un certain souci de performance, qui n'est plus limité par la capacité attentionnelle lorsque l'on parle d'expertise. On remarque que cela vient de même se loger dans les activités les plus banales de notre quotidien. Nous sommes capables, à chaque instant, d'évaluer la qualité de l'expérience ressentie, et nous l'associons alors à ce que nous sommes ne train de faire ou de vivre. Nous appelons cela le « circuit de récompense », et il nous pousse à rechercher de la satisfaction dans nos tâches, ainsi que la réalisation de tâches satisfaisantes. « Ce circuit encourage également la recherche d'informations et de nouveauté (qui sont donc assimilées à des récompenses) »<sup>39</sup>. Nous sommes distraits par ce qui nous procure le plus rapidement une « récompense », nous privilégions nos actions préférées. Cela rentre rapidement en conflit avec l'intention, le but initial fixé, pour accomplir la tâche primordiale à l'instant même. Il est nécessaire que nous ayons un certain contrôle face à ces envies. Nous parlons généralement de self-control comme le comportement d'un individu, prenant l'ascendant sur lui-même, grâce à un travail sur ses émotions ou réflexes, en particulier dans des contextes de stress ou de pression. « Lorsqu'un effort de volonté est nécessaire en vue d'atteindre un but, le self-control joue un rôle crucial »<sup>40</sup>. Nous devons donc apprendre à contrôler, inhiber et réfréner les distractions, les intuitions premières, les réflexes, afin d'accomplir un

39 LACHAUX Jean-Philippe. 2015. *Le Cerveau Funambule : Comprendre et apprivoiser son attention grâce aux neurosciences*. France : Odile Jacob. Sciences. p.37.

40 MAQUESTIAUX François. 2013. *Psychologie de l'attention*. Bruxelles : De Boeck. Ouvertures Psychologiques. p.196.

raisonnement réfléchi et efficient, en toute situation. Laurent Falque et Bernard Bougon présentent cette même notion en relation avec le discernement : « la clairvoyance et le bon sens ne suffisent pas. Encore faut-il formuler clairement ce que nous cherchons à atteindre. Ne pas repérer uniquement les désirs à satisfaire dans l'immédiat, mais nos aspirations plus hautes »<sup>41</sup>. Nous ne naissons pas avec une capacité de self-control, cela s'acquiert avec le temps, et nous pouvons augmenter sa performance. À l'opposé, nous trouvons l'impulsivité, qui est réellement influencée par la nature de l'environnement. Pour contrôler notre comportement, un environnement fiable a un rôle important, et comme les règles inculquées très jeunes chez les enfants, cet apprentissage par l'extérieur rentre rapidement en compte dans la maîtrise du self-control.

---

41 FALQUE Laurent. Bernard BOUGON. 2013. *Pratiques de la décision : Développer ses capacités de discernement*. France : Dunod. Stratégies et management. p.1.

**L**e processus attentionnel est un enchainement complexe possédant plusieurs maillons entrelacés, et va donc dépendre de la qualité de l'expérience sensible mais aussi intellectuelle. Nous avons besoin que chaque étape soit réalisée pleinement afin de nous approprier nos perceptions, que ce soit de l'intention à la motivation, de la concentration à l'organisation, permettant alors cet apprentissage nécessaire à un complément d'efficience de chaque cycle perception-action. Le discernement dans le processus décisionnel est étroitement lié à notre capacité d'établir un bon état attentionnel, et résulte lui aussi d'un apprentissage constant. Tout ce processus est donc basé sur le cerveau humain et ses capacités, inchangées depuis l'évolution de l'homme moderne. Or, l'époque dans laquelle on vit est en perpétuelle expansion, les avancées technologiques s'accroissent au fil des années, et notre environnement actuel est régi par des flux d'informations et des canaux de communications de plus en plus nombreux et présents au quotidien. Notre attention peut rapidement être distraite, captivée ou détournée à n'importe quel stade de son processus, de par l'augmentation du nombre de sollicitations. On pouvait jusqu'ici dompter notre attention, mais on observe désormais une rupture entre nos capacités et le contexte dans lequel nous évoluons. On peut alors se demander si ces méthodes fonctionnent encore dans le monde d'aujourd'hui, si notre attention n'est pas totalement mise à mal, et si l'environnement actuel ne remet-il pas en doute notre capacité d'apprentissage et de discernement.

**LA SUR-SOLLICITATION :  
UN PROBLÈME ACTUEL**

C<sub>3</sub> H<sub>4</sub> A<sub>1</sub> P<sub>3</sub> I<sub>1</sub> T<sub>1</sub> R<sub>1</sub> E<sub>1</sub> II

**N**ous parlons depuis plusieurs années de notre entrée dans l'ère du numérique, de la culture du numérique, etc. Nous sommes habitués à rencontrer dans notre quotidien un nombre conséquent d'écrans, que ce soit pour communiquer, nous informer, ou juste par simple publicité. Cela fait désormais partie de notre vie, nous nous y sommes accoutumés, mais peut-être n'y-voyons nous pas les risques encourus par notre cerveau, comment la nature nous a conçu face à ce que nous concevons pour notre environnement naturel. La sur-sollicitation est-elle un réel danger pour notre attention ?



## UNE CONSTANTE STIMULATION

Nous vivons actuellement dans un monde où les nouvelles technologies font partie de notre quotidien, nous avons accès à tout type d'information à n'importe quel moment, mais cette richesse peut paraître incontrôlable et est principalement source de distraction. Comment fonctionnent ces flux constants d'information et quel est leur impact sur l'homme ?

Herbert Simon, économiste et sociologue américain, intéressé par la psychologie cognitive et plus particulièrement la rationalité limitée, a explicité, lors de la conférence donnée au Brooking Institute (ici traduit par Yves Citton), la différence entre notre attention et le régime de sollicitation actuel : « la richesse d'information entraîne une pénurie d'autre chose, une rareté de ce que l'information consomme. Or ce que l'information consomme est assez évident : elle consomme l'attention de ceux qui la reçoivent »<sup>42</sup>. Nous possédons des « outils » dans notre cerveau comme le circuit de récompense qui nous pousse à rechercher sans cesse de nouvelles informations afin de satisfaire notre soif de nouveauté. Mais cela est la source de notre consultation compulsive de ces médias autour de nous, que ce soit les réseaux sociaux ou bien nos e-mails, car l'information est à portée des doigts. Toutes ces nouvelles technologies amènent une facilité de distraction. Nous sommes alors envahis par ces stimulations, et notre cerveau n'est pas conçu de manière à faire face à

---

42 CITTON Yves. 2014. *Pour une écologie de l'attention*. Paris : Seuil.  
La couleur des idées. p.21.

ces nouveaux médias. Ce surplus d'information nous révèle alors une des principales limites de notre attention. Nous avons désormais accès aux informations provenant du monde entier, Jean-Philippe Lachaux exprime cette contradiction avec nos capacités attentionnelles : « cela oblige notre cerveau à hiérarchiser des informations en nombre gigantesque [...] Mais nous ne disposons pas de système préattentif pour analyser la quantité d'informations »<sup>43</sup>. Cette accessibilité amène donc, là où avant il n'y avait pas, des contextes qui sont hors de notre environnement avoisinant et perceptible, ce qui fait de cette sur-sollicitation un problème d'actualité.

Nous vivions dans une époque de sur-consommation, présentant un surplus d'information permanent. On se rend alors compte que notre environnement est fait pour nous pousser à répondre à ces sollicitations, il nous met en conditions. Peter Entell, réalisateur suisse, passionné d'anthropologie et spécialiste des médias, réalisant de nombreux sujets documentaires sociaux, politiques et environnementaux, nous explique dans son film *Le Tube : Ou les effets de la télévision sur le cerveau*<sup>44</sup> que l'industrie de la publicité étudie le fonctionnement du cerveau humain, et donc notre attention, afin que la publicité soit la plus efficace possible, car c'est là où nous apprenons, nous mémorisons et nous rappelons les marques ainsi que leurs produits. Ils cherchent donc à connaître les meilleurs moyens afin de franchir nos filtres attentionnels, afin que l'information soit traitée et que l'on s'intéresse ensuite au produit proposé.

---

43 LACHAUX Jean-Philippe. 2015. *Le Cerveau Funambule : Comprendre et apprivoiser son attention grâce aux neurosciences*. France : Odile Jacob. Sciences. p.53.

44 ENTELL Peter. 2003. *Le Tube : Ou les effets de la télévision sur le cerveau*. K Films. 1h27min.

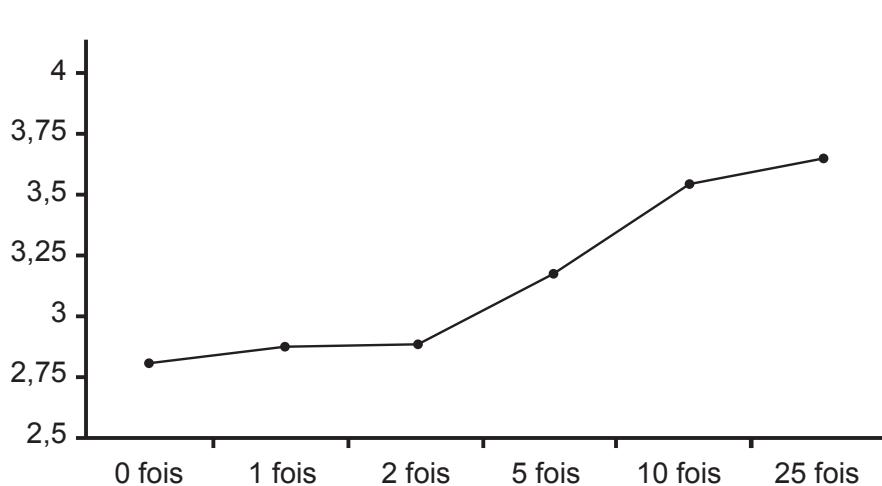
Nous observons un phénomène présent constamment dans notre environnement de par ce surplus d'information : « l'effet de simple exposition ». Nicolas Guéguen, professeur de psychologie sociale, nous explique ce phénomène dans son ouvrage *Psychologie du consommateur : pour mieux comprendre comment on vous influence*<sup>45</sup>. Il nous démontre que l'acte d'achat peut être influencé par des acteurs cognitifs et affectifs subtils, et qu'une simple exposition (à une publicité, un produit, etc...) amorce ce comportement de consommation. Cela correspond à une sorte de préparation cognitive dans le but de provoquer des décisions ultérieures. Cet effet n'est pas uniquement utilisé avec la vue, mais avec la totalité de nos cinq sens. La musique favorise le rappel d'un marque ou d'un produit (et fait partie de son identité), et son volume dans certains environnements étend la durée de consommation ; les odeurs stimulent nos envies, et changent donc notre intention initiale en nous redirigent grâce à notre circuit de récompense ; Joline Morrison et Doug Vogel, deux professeurs américain ont publié *The impacts of presentation visuals on persuasion*, et y prouvent l'impact persuasif d'arguments, valorisés par la présence de couleur. Cela va même jusqu'au prix des produits, étudiés pour favoriser ce que l'on appelle « l'effet de sous détermination ». Dans les prix à terminaison « 9 », que l'on côtoie tous les jours et auxquels nous nous sommes habitués, les chiffres de droite reçoivent moins d'attention, ce qui diminue la probabilité d'être transférés dans une mémoire à long terme. On observe alors que : « le souvenir du prix d'un produit présenté avec un terminaison « 9 » paraît induire une sous-évaluation de son prix réel. [...] les produits seraient jugés

---

45 GUÉGUEN Nicolas. 2011. *Psychologie du consommateur : pour mieux comprendre comment on vous influence*. France : Dunod. Petites expériences de psychologie. p.47.

moins chers, ce qui favoriserait l'achat »<sup>46</sup>. Ces environnements propices sont présents à une fréquence quasiment constante, cette répétition accentue donc leurs effets, et on sait qu'une familiarité engendre toujours la préférence (car l'on ne sort pas de notre zone de confort). Le but est donc de séduire toujours plus, notre environnement nous pousse à répondre à ces sollicitations. Nous ne sommes pas conscient de ces effets clairement étudiés, établissant un lien entre une information préalable et notre jugement ou comportement ultérieur.

Degré d'appréciation de la cible  
selon la fréquence d'exposition :



46 GUÉGUEN Nicolas. 2011. *Psychologie du consommateur : pour mieux comprendre comment on vous influence*. France : Dunod. Petites expériences de psychologie. p.20.

Il y a donc des informations qui ne sont pas analysées dans notre conscience, mais sont stockées dans notre inconscient, tout en ayant une certaine répercussion sur nos décisions ultérieures. Nous sommes donc plus ou moins actifs ou passifs dans certaines situations face aux sollicitations. Peter Entell explique, dans son documentaire *Le Tube : Ou les effets de la télévision sur le cerveau*<sup>47</sup>, ce que sont les ondes alphas, produites lorsque nous ne faisons rien, que nous ne fixons pas notre attention. Moins le cerveau travaille et plus il y a d'ondes alpha. Il présente ensuite une expérience d'Herbert Krugman, ancien publicitaire désormais directeur de la recherche chez General Electric, principalement axé sur la relation entre les consommateurs et les médias de masse (et plus particulièrement la publicité). Lors de cette expérience, les ondes cérébrales d'une femme sont enregistrées pendant deux types d'activité : lire et regarder la télévision, alternativement. Les ondes d'activité cérébrale disparaissent instantanément et sont remplacées par les ondes alphas lorsqu'elle passe de la lecture à la télévision. Elle est donc beaucoup moins active que lorsqu'elle lit (ce qui demande nécessairement de l'attention). Le scientifique nous explique alors que même « à moitié endormie », une partie du message passe.

#### Réaction à la télévision Passive, ondes cérébrales lentes



---

47 ENTELL Peter. 2003. *Le Tube : Ou les effets de la télévision sur le cerveau*. K Films. 1h27min.

## Réaction aux imprimés Active, ondes cérébrales rapides



L'influence de ces sollicitations est très relative en fonction de l'environnement, de la personne à qui l'on s'adresse ainsi que du message que l'on souhaite faire passer. On peut difficilement mesurer l'impact qu'ont toutes ces sollicitations au quotidien et sur chaque personne, de part leur singularité. Mais on observe tout de même un ensemble général de changements au niveau comportemental depuis plusieurs années. « La programmation de nos perceptions par nos appareillages techniques induit nécessairement la programmation de nos comportements, du fait du pré-paramétrage de notre attention. »<sup>48</sup>. Nous sommes donc tous concernés, individuellement, par cette sur-sollicitation collective de notre attention, mais jusqu'où cela peut-il aller ?

---

48 CITTON Yves. 2014. *Pour une écologie de l'attention*. Paris : Seuil. La couleur des idées. p.107.



## LE DÉBORDEMENT INDIVIDUEL

Cet environnement sur-sollicitant peut parfois devenir oppressant. Nous vivons sous le règne de l'immédiat, nous faisons tout dans une rapidité extrême, à l'excès. Nous sommes en permanence dans un état d'alerte, nous devons être constamment en éveil afin de ne rien rater face à ce flot continu d'informations. « La posture d'alerte permanente dans laquelle nous sommes placés, et dont les cours des bourses sont le meilleur exemple, rend toute l'élaboration attentive de longue durée impossible »<sup>49</sup>. Les mass-médias comptent donc sur cet état-là et le poussent excessivement : nous avons droit à une dose quotidienne de scandales, catastrophes, discours de « crise ». Le mode « d'alerte » est celui qui leur permet la plus grosse stabilité d'audimat, c'est ce qui capture le plus facilement notre attention. À force, ce constant état d'alerte épouse nos ressources en attention, mais aussi nous-mêmes.

Cette inclinaison constante vers les flux d'informations est observée chez tous les individus, mais pour certains cela peut atteindre des extrêmes. On se rend compte que lorsque l'on demande aux personnes de supprimer de leur quotidien ces sources d'information (télévision, téléphone, etc.), cela représente un réel effort. Il est difficile de leur demander de ne « plus regarder » puisque ces sollicitations viennent de la totalité de notre environnement. C'est donc une dépendance très spécifique, qui ne peut pas être considérée comme une

---

49 CITTON Yves. 2014. *Pour une écologie de l'attention*. Paris : Seuil.  
La couleur des idées. p.68.

drogue puisque qu'aucune substance n'est réellement ingérée ou assimilée par l'organisme, mais cela modifie ce que nous ressentons. « J'ai fait une étude pour savoir comment l'Association américaine de psychiatrie diagnostiquait la dépendance aux drogues et à l'alcool. Tous les critères du diagnostic [...] sont vrais aussi pour la télévision »<sup>50</sup>. Certains sont donc devenus addicts, ne savent plus comment éteindre leur télévision, ou ne peuvent pas se passer de leur téléphone. Cela représente alors un comportement dangereux, mais peu réprimé puisque non considéré comme portant atteinte à notre santé. De nombreux chercheurs confirment pourtant cette propriété nocive : « le problème c'est que lorsque vous éteignez la télévision, la relaxation semble disparaître avec l'image. Les téléspectateurs remarquent qu'en se levant de leur canapé ils se sentent souvent coupables, mal, pas bien, fatigués, solitaires, plus que relaxés »<sup>51</sup>. Ils comparent alors ce système médiatique avec des calmants, mais qui eux sont moins rapides à nous procurer de la satisfaction, et la télévision est un moyen beaucoup moins cher permettant de s'évader. Notre circuit de récompense est alors pleinement repu face à tant de nouveautés, favorisant le « zapping » de notre attention, mais cela est extrêmement fatigant, et face à un environnement moins riche en quantité d'informations inédites, nous ressentons de l'ennui et de la frustration. Mais peut-être y perdons-nous quelque chose à ne plus savoir apprécier le calme d'un environnement non-sollicitant...

---

50 ENTELL Peter. 2003. *Le Tube : Ou les effets de la télévision sur le cerveau.* K Films. 1h27min.

51 ibidem.

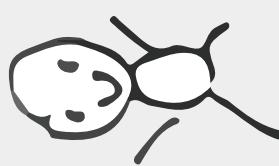
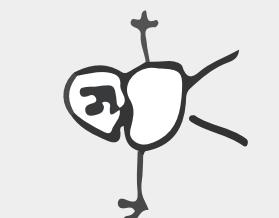
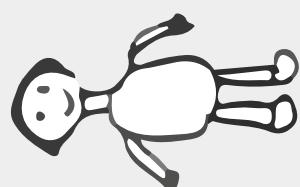
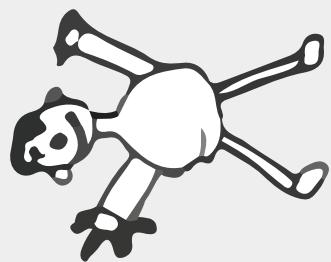
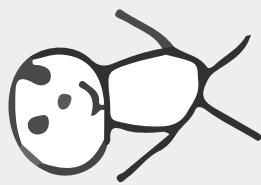
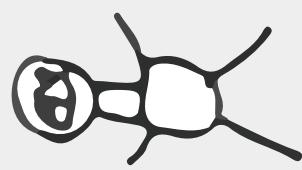
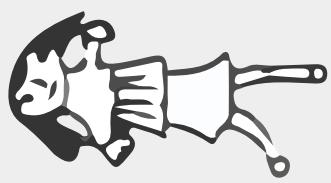
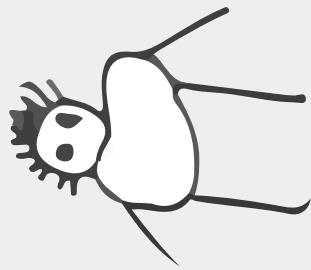
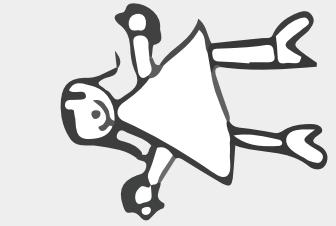
On peut s'apercevoir que chez les jeunes générations, cet impact de la sur-sollicitation, et de la télévision en particulier, provoque de réels changements de développement comportemental. On parlerait même du fait que la télévision éteindrait l'imaginaire des enfants. L'étude de l'INSERM (Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale) sur cet impact est la plus remarquable et représentative. Publiée dans l'ouvrage de Michel Desmurget, chercheur spécialisé en neurosciences cognitives, *TV Lobotomie : La vérité scientifique sur les effets de la télévision*<sup>52</sup>, cette étude a interrogé un panel de près de deux mille élèves, d'une moyenne d'âge de 5-6 ans, en tenant compte de leur temps passé à regarder la télévision par jour. Les résultats montrent que cela briderait leurs capacités intellectuelles et créatives. On remarque un réel écart de créativité et d'imaginaire entre les enfants exposés à moins de 60 minutes par jour, et ceux exposés à plus de 3 heures par jour, de part la complexité et le détail de leurs dessins.

« Nous passons en moyenne 3h30 par jour devant la télé, depuis l'âge de 5 ans. Sur 80 ans d'espérance de vie, cela représente 123 187 heures, soit 14 années pleines. Regarder la télé est devenue la deuxième activité de tous les français après le sommeil »<sup>53</sup>. Cela est donc ancré dès notre plus jeune âge dans nos habitudes. Même en tant que spectateur passif, nous avons vu que nous sommes capables de retenir des informations et de les mémoriser, mais cela est tout de même moins efficace que lors de la pratique réelle et physique de certaines activités, lorsque nous avons une vraie

---

52 DESMURGET Michel. 2011. *TV Lobotomie : La vérité scientifique sur les effets de la télévision*. Paris : Max Milo. L'inconnu.

53 NICK Christophe. 2010. *Le jeu de la mort*. France Télévision et Radio Télévision Suisse. 1h30min.



enfants exposés à moins de 60 minutes de télévision par jour

enfants exposés à plus de 3 heures de télévision par jour

interaction avec notre environnement. Ces séquences courtes télévisuelles nous poussent d'autant à continuer à rechercher de nouvelles informations, cela encourage le zapping.

En parallèle de cette habitude face à une sur-sollicitation quotidienne, ainsi qu'une capture et redirection de l'attention constante, on observe depuis plusieurs années une augmentation des TDA (trouble du déficit de l'attention) et TDA/H (trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité). Le nombre d'enfants diagnostiqués est en progression dans le monde entier : « leur nombre a doublé chez les enfants et quadruplé chez les adolescents au Royaume-Uni entre 2003 et 2008 et a augmenté de 73% en Australie entre 2000 et 2011. Il a également doublé aux Pays-Bas entre 2003 et 2007 »<sup>54</sup>. Ces chiffres sont faramineux et montrent non pas une simple augmentation mais un pic considérable de l'accroissement de ces troubles, ce qui est alarmant. On diagnostique ce trouble lorsque les symptômes sont observés dans plus de deux environnements différents (comme à la maison avec la famille, et à l'école avec les professeurs et camarades). Les types de sollicitations sont donc différents (plus émotionnelles et personnelles à la maison, et plus rationnelles à l'école), mais la gêne fonctionnelle est remarquable dans les différents contextes. On y observe alors une faible tolérance à la frustration et une insistance fréquente excessive à ce que les demandes soient satisfaites, ainsi qu'un changement notable du comportement. Cela s'apparenterait à un circuit de récompense

---

54 RTL (par la rédaction numérique) avec l'AFP. *Hyperactivité : nombre d'enfants traités en forte hausse, attention au « surdiagnostic », disent les experts*. 06/11/2013. Consulté le 15/05/2016. Disponible à l'adresse : <http://www rtl fr/actu/hyperactivite-nombre-d-enfants-traites-en-forte-hausse-attention-au-surdiagnostic-disent-les-experts-7766471669>

déraisonnable, peu satisfait lorsque l'environnement ne présente pas une sur-sollicitation assouvisant l'hyperactivité. Les performances scolaires suivent donc ce comportement non approprié, et la concentration est presque impossible puisque une bonne application à la réalisation d'une tâche demande un effort trop important. Les TDA et TDA/H sont alors souvent associés à des troubles de l'apprentissage, de l'humeur ou anxieux, voire des troubles de personnalité antisociale. D'un point de vue extérieur, ces comportements sont généralement perçus comme délibérés, alors qu'un bon entourage détermine l'importance de la gêne provoquée par les troubles.

La sur-sollicitation peut donc être à la base de troubles comportementaux ancrés, surtout chez les jeunes générations, mais peut aussi avoir une forte influence ponctuelle chez l'individu. Le pouvoir actuel des mass-médias, et surtout de la télévision, est observable grâce à Christophe Nick, journaliste et enquêteur français. Il réalisa le documentaire *Le jeu de la mort*, où il applique l'expérience de Stanley Milgram sur la théorie de l'obéissance à un tout nouveau contexte : un plateau de jeu télévisé. Ce faux jeu télévisé, appelé la « Zone Xtrême », a pour objectif de tester la capacité de désobéissance du sujet, face à la demande d'infliger à une autre personne (un acteur pour l'expérience) des décharges électriques à chaque mauvaise réponse, avec une intensité croissante pouvant entraîner la mort (décharges fictives dans ce contexte). Cela permet de même d'étudier l'influence de l'autorité sur l'obéissance, ici représentée par la présentatrice, incitant le sujet à poursuivre le jeu. Les résultats de l'expérience sont affolants : « après 10 jours d'expérimentation, il fallait bien admettre la réalité : 81 % des candidats étaient allés jusqu'au bout, alors que chez Milgram ils n'étaient que 62 %. Ainsi la télévision peut



DONT  
THINK



sans contestation possible, organiser demain la mise à mort d'un individu en guise de divertissement. »<sup>55</sup>. Nous avons vu que nous passons plus de temps à regarder la télévision qu'à dormir, nous donnons alors une légitimité aux médias qui nous imposent leurs valeurs et diffusent leurs modèles. Depuis notre naissance nous nous plions à des règles, que ce soit pour notre sécurité ou notre bon développement, ce qui permet à chaque être humain de pouvoir vivre en communauté. Nous avons donc appris à respecter des autorités (nos parents, professeurs, médecins, etc...), auxquelles nous avons assimilé des comportements d'obéissance, et qui ont cette même légitimité qu'ont désormais acquis les médias. Cette expérience montre que nous leurs sommes devenus obéissants, que leur influence est sans limites.

Notre histoire, mouvementée par les guerres mondiales, aurait dû nous apprendre à reconnaître ces autorités non légitimes, poussant l'obéissance à ses extrêmes. On peut se demander pourquoi on arrive à de tels résultats, alors que le contexte étudié ne devrait pas laisser place à une telle obéissance, car il n'y a aucun risque de répression lors de la participation à un jeu télévisé. Eric McLuhan, théoricien de la communication et l'écologie des médias, interviewé dans le documentaire *Le Tube*<sup>56</sup>, pose un second problème auquel nous devons faire face : la télévision sollicite massivement notre cerveau droit, alors que c'est dans le cerveau gauche que siège notre individualisme, notre identité privée. Notre individualité est donc mise à mal par ce média, qui semble nous plonger

---

55 NICK Christophe. 2010. *Le jeu de la mort*. France Télévision et Radio Télévision Suisse. 1h30min.

56 ENTELL Peter. 2003. *Le Tube : Ou les effets de la télévision sur le cerveau*. K Films. 1h27min.

tous dans le même rêve, provoquant un abandon de notre objectivité. Herbert Krugman en vient même alors à comparer notre comportement à une certaine torture présente sous les régimes totalitaires : la privation sensorielle.

« - Il y a tout un champ de recherche sur la privation sensorielle où l'on met les gens dans un milieu où ils ne sentent rien. Ils sont suspendus dans de l'eau maintenue à la température du corps. On ne les touche jamais et ils ne peuvent rien toucher.  
- Mais voyez vous une similitude entre la privation sensorielle, le lavage de cerveau et la télé ?  
- Bien sûr. Le point commun, c'est que cela concerne des êtres humains. Autrement dit, si on ne maîtrise plus son corps et qu'on se laisse complètement aller, le cerveau s'emballe. Dans cet état-là, l'esprit devient très malléable »<sup>57</sup>

Nous arrivons donc à des conclusions effrayantes, où l'homme serait totalement manipulé par les sollicitations qui l'entourent, par les mass-médias qui, par leurs messages, contrôlent nos comportements, nous rendent obéissants. En revenant à l'expérience de la « Zone Xtrême », on se rend compte qu'heureusement, certains des sujets ont désobéi, en justifiant cet acte par le fait qu'ils allaient à l'encontre de leurs valeurs, de leurs principes. On observe qu'il est alors très difficile, en tant qu'individu seul, de se confronter à l'autorité, au pouvoir, sans avoir personne pour nous dire de faire attention. On peut facilement être sans défense et devenir l'être le plus obéissant. Christophe Nick l'explique ainsi : « parce que savoir dire non ne s'improvise pas, c'est une attitude qui s'acquiète par des expériences antérieures, une éducation, une transmission. Tout le monde n'en a pas eu la chance. Personne n'est résistant dès sa naissance. Mais l'expérience peut s'acquérir

57 ENTELL Peter. 2003. *Le Tube : Ou les effets de la télévision sur le cerveau*. K Films. 1h27min.

rapidement »<sup>58</sup>. Cette désobéissance, force individuelle acquise par l'expérience, mais aussi par l'éducation (les valeurs et principes que l'on nous a transmis), peut alors ouvrir la voie à une résistance collective.

La sur-sollicitation éprouvée dans notre quotidien peut provoquer chez l'individu des comportements allant du simple état d'alerte, à des troubles psychologiques, voire jusqu'à une remise en question complète de son individualité. Le collectif a alors une place très importante dans cette résistance face à la sur-sollicitation. Quel est donc ce pouvoir de transmission qu'ont les hommes vivant en société ?

---

58 NICK Christophe. 2010. *Le jeu de la mort*. France Télévision et Radio Télévision Suisse. 1h30min.



## L'HÉRITAGE CULTUREL : DES CHANGEMENTS GÉNÉRATIONNELS

Nous avons pu constater que tout ce qui nous entoure a des effets sur nous, sur notre individualité, mais cet environnement est pratiquement le même pour chacun d'entre nous. Nous sommes tous sujets aux mêmes types de sollicitations, nous dirigeons notre regard et notre attention vers les mêmes sources d'information. Mais cette inclinaison à regarder dans la même direction ne prend pas sa source dans le contenu de l'information ou le média utilisé. Nous sommes poussés à regarder là où les autres regardent dès la fin de notre première année de vie, à diriger notre regard en fonction de sa perception du regard d'autrui. C'est ce que Yves Citton, théoricien et penseur suisse, auteur de l'ouvrage *Pour une écologie de l'attention*<sup>59</sup>, appelle « attentionnalité transindividuelle », ou « attention conjointe » en psychologie développementale : « depuis l'âge de 9 mois, le sujet humain n'est pas seulement attentif face à des objets qui apparaissent dans son champ sensoriel : il est surtout attentif avec d'autres humains qui sont attentifs autour de lui. [...] L'attention conjointe nous attache »<sup>60</sup>. La moindre information sur la direction de l'attention d'une personne devient alors une base de données source pour l'ensemble des individus. Des sociétés comme Google en ont fait leur fruit de commerce : PageRank (algorithme d'analyse des liens, utilisé par le moteur de recherche, en fonction de leur popularité) nous permet de

---

59 CITTON Yves. 2014. *Pour une écologie de l'attention*. Paris : Seuil.  
La couleur des idées.

60 ibidem. p.155.

trouver rapidement et efficacement ce que nous cherchons, parce que notre attention individuelle a été alignée sur les orientations dominantes de l'attention collective étudiée, organisée et classée au préalable. Notre attention est donc en premier lieu « condamnée » à suivre l'attention d'autrui. Mais Yves Citton décrit tout de même ce travail qui semble passif (en tant que spectateur ou suiveur) comme une suite de l'apprentissage de notre processus attentionnel : « apprendre à regarder là où l'autre regarde décrit toutefois [...] le travail de l'apprenant qui est invité à suivre le regard de l'enseignante »<sup>61</sup>. Nous apprenons donc de notre propre expérience, mais aussi de celle d'autrui, permettant l'enrichissement d'une certaine culture ainsi que de son héritage.

La culture en tant que telle est définie ainsi : « ensemble des moyens mis en œuvre par l'homme pour augmenter ses connaissances, développer et améliorer les facultés de son esprit, notamment le jugement et le goût. [...] Bien moral, progrès intellectuel, savoir à la possession desquels peuvent accéder les individus et les sociétés grâce à l'éducation, aux divers organes de diffusion des idées, des œuvres, etc. »<sup>62</sup>. La culture est donc une acquisition d'informations, légitimée par sa diffusion globale, et qui résulte d'un apprentissage mais aussi d'un partage. Elle permet à l'individu de forger sa personnalité, mais est aussi un travail collectif de mise en commun des connaissances et savoirs. La culture est relative aux personnes, et donc par association, à l'époque à laquelle

---

61 CITTON Yves. 2014. *Pour une écologie de l'attention*. Paris : Seuil.  
La couleur des idées. p.138.

62 CNRTL : Centre National de Ressources Textuelles. Lexicographie du mot : Culture. 2012. Consulté le 25/07/2016. Disponible à l'adresse : <http://www.cnrtl.fr/definition/culture>

ils vivent. Nous sommes actuellement à l'époque de ce que l'on appelle la « culture de masse », en corrélation avec le nombre de moyens de communication de ces informations culturelles ainsi que de leur accessibilité. Nous y sommes donc tous soumis, et héritons des filtres de croyances et de savoirs des générations antérieures. Nous évoluons tous avec une éducation différente et engrangeons des « interdits sociaux », liés à notre environnement sociétal et social, mais restons tout de même soumis à un mouvement de masse global. Cela nous permet d'avoir des principes et valeurs universellement reconnus, que Montesquieu a pu citer : « l'honneur, la gloire, l'amour de l'égalité - que Montesquieu appelait vertu - la distinction ou l'excellence [...] mais aussi la crainte, la méfiance ou la haine »<sup>63</sup>, et sur lesquels Hannah Arendt a pu s'appuyer dans son ouvrage *La Crise de la Culture*. Mais aussi, à l'opposé, des stéréotypes, clichés et autres formes déjà constituées engendrant des automatismes ne résultant pas d'un cheminement rationnel personnel. Cette culture de masse par laquelle nous dirigeons nos comportements, est donc la résultante d'un héritage. Mais nous observons désormais la naissance d'une nouvelle génération, qui est loin de toutes les préconceptions des générations passées.

Nous avons vu que les générations et leurs comportements est fonction de leur époque, et des avancées qu'elles ont pu voir naître. Depuis 1995, une nouvelle génération est apparue : la « génération Z »<sup>64</sup>, et a donc une moyenne d'âge de 20 ans.

---

63 ARENDT Hannah. 1989. *La Crise de la Culture*. Italie : Gallimard. p.198.

64 KERDELLANT Christine. *La génération Z, ces 15-25 ans qui façonnent le monde de demain*. L'Express. 2016. Consulté le 03/10/2016. Disponible à l'adresse : [http://www.lexpress.fr/actualite/societe/la-generation-z-ces-15-25-ans-qui-faconnent-le-monde-de-demain\\_1759548.html](http://www.lexpress.fr/actualite/societe/la-generation-z-ces-15-25-ans-qui-faconnent-le-monde-de-demain_1759548.html)

Ces enfants sont nés avec les nouvelles technologies dans leurs mains, que les générations antérieures ont vu se développer et ont dû apprendre à utiliser. On les appelle alors les « natifs du numérique ». Ils n'ont jamais connu le monde sans crise ni terrorisme. Le quotidien qu'ils connaissent n'a donc pas le même rythme. Leur construction identitaire évolue différemment, et leur prise d'indépendance est facilitée grâce à cet accès, et surtout cette facilité d'adaptation aux nouveaux médias. Tout paraît s'amplifier : l'importance du regard des autres, la nécessité d'appartenance à un groupe, etc. Les parents semblent généralement ne pas savoir comment réagir, et la réaction la plus simple est la suppression, l'interdiction de ces nouvelles technologies. Les statistiques ne les rassurent pas (augmentation des TDA, problèmes de concentration, etc.), ces comportements de censure face à l'inconnu sembleraient justifiés. Mais Cathy Davidson nous expose un point de vue totalement différent :

---

59

« Selon toutes les mesures statistiques disponibles, ces natifs du numérique se trouvent être la génération d'adolescents la plus heureuse, la plus saine, la plus sociale, la plus citoyenne, la mieux ajustée, la moins violente et la moins autodestructrice qu'on ait observée depuis l'instauration de larges enquêtes démographiques à la fin de la Seconde Guerre Mondiale. [...] Si les enfants peinent à être attentifs à l'école, c'est peut-être moins du fait qu'ils souffrent de TDA, mais davantage causé par un décalage entre les besoins et les désirs des étudiants d'aujourd'hui et le type d'éducation qui leur est proposé, obsédé par des tests quantitatifs hérités de l'âge industriel antérieur à la Première Guerre Mondiale. Les enfants sont-ils abrutis par la culture numérique, ou par notre insistance à mesurer la réussite ou l'échec à l'aune de tests axés sur des capacités de réponse de bas niveau sans véritable pertinence ? »<sup>65</sup>

---

65 CITTON Yves. 2014. *Pour une écologie de l'attention*. Paris : Seuil.  
La couleur des idées. p.213.







---

62

Les natifs du numérique auraient donc cette chance que les autres générations n'ont pas : ils savent comment gérer ces flux d'informations car ils sont nés avec. Il ne serait donc pas nécessaire de considérer les enfants distraits ou hyperactifs comme les « canaris de la mine dont la détresse signale que notre environnement attentionnel menace de devenir irrespirable »<sup>66</sup>, mais on devrait plutôt se poser la question de ce gouffre générationnel qui s'est installé, et des autorités compétentes qui ne sont pas forcément adaptées face à ce changement. L'esprit critique de cette génération n'est pas uniquement issu de la simple consultation d'internet. La sur-sollicitation n'est effectivement pas sans conséquence sur les nouveaux comportements observés, mais n'est alors pas la seule responsable de ces résultantes.

---

66 CITTON Yves. 2014. *Pour une écologie de l'attention*. Paris : Seuil.  
La couleur des idées. p.132.

Hartmut Rosa, sociologue et philosophe allemand, est l'un des pionniers en matière d'accélération. Ce « mouvement », très actuel finalement, il l'a défini en 2010 dans son livre *Accélération : une critique sociale du temps*<sup>67</sup>, et le décompose en trois types : l'accélération du vécu individuel, celle du changement social, et celle technique (aujourd'hui technologique). Nous avons besoin de cette accélération afin de construire et faire avancer l'Histoire, mais elle marque peu à peu une « invalidation croissante des compétences, expériences et attentes et donc de l'incapacité grandissante de prévoir l'avenir »<sup>68</sup>, surtout du côté du changement social. Nous avons une accélération de notre rythme de vie, plus ou moins contrôlée, mais qui s'autoalimente au fur et à mesure, car nous sommes de moins en moins patients, nous ne supportons plus la lenteur, tout en ayant le sentiment de ne pas avoir assez de temps. Gilles Vernet, ancien trader reconverti en instituteur à mi-temps, présente un documentaire, *Tout s'accélère*<sup>69</sup>, du point de vue de ses élèves, premiers concernés de ce changement de rythme, et qui en sont pleinement conscients. Ils observent cette société de consommation excessive à travers leurs parents, et cette question de perte de temps, de « temps vide » devient aussi leur angoisse. Ce temps de repos, où l'on décroche de toutes ces technologies, de toutes ces sollicitations, ne paraît alors pas correctement dépensé, pas assez utile, face à ce monde qui ne s'arrête plus, qui est dans une course effrénée, et qui ne nous attend pas. Mais ce temps que nous gagnons grâce à ces

---

67 ROSA Hartmut. 2010. *Accélération : une critique sociale du temps*. France : La découverte. Théorie Critique.

68 POLLAMM Christopher. 2014. *Accélération : Une critique sociale du temps*. Hartmut Rosa, La Découverte, 2010. *Sciences humaines*, janvier 2014, numéro 255, page 36.

69 VERNET Gilles. 2016. *Tout s'accélère*. Kamea Meah Films. 1h23min.

nouvelles technologies (comme par exemple les moteurs de recherche face aux premières techniques d'impression), nous ne semblons pas le retrouver. Le réalisateur pose alors les bonnes questions (en parlant d'internet) : « quelle est la bonne utilisation de cet outil génial ? [...] il y a des mesures à avoir, et en particulier chez les enfants qui peuvent vite rentrer dans la démesure. [...] Il y a un vrai travail d'éducation à faire auprès de nos enfants mais aussi des adultes »<sup>70</sup>. Ces nouveaux outils nous éduquent, par exemple à travers les réseaux sociaux, les enfants ont acquis une grande conscience écologique, et savent que plus on accélère, plus les ressources s'épuisent ; mais nous devons aussi nous éduquer afin de bien les maîtriser, car l'expérience se fait aussi par des moments de repos : « je pense aussi que dans une existence, un parcours, il faut des moments d'ennui, des moments de pause, des moments de contemplation »<sup>71</sup>.

---

70 VERNET Gilles. 2016. *Tout s'accélère*. Kamea Meah Films. 1h23min.

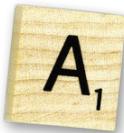
71 ibidem.

**A**vec la sur-sollicitation rencontrée à notre époque, de part notre environnement, notre société, notre entourage et voir nous-même, sommes tiraillés entre des comportements et dérives nocives pour notre attention individuelle. Nous participons tous à la continuité de l'accélération car nous nous entraînons les uns les autres, et une adaptation à ces nouveaux moyens de communiquer et même de vivre est difficile, mais pour autant nécessaire à une continuité et une transition avec les nouvelles générations. Nous sommes conscients de la valeur de notre attention, sans qui tout cela ne serait pas possible, mais aussi de son économie nécessaire afin de ne pas épuiser notre environnement ainsi que nous-même. Encore faut-il trouver ce juste milieu.

LE DISCERNEMENT :  
UNE QUESTION DE CHOIX

C<sub>3</sub> H<sub>4</sub> A<sub>1</sub> P<sub>3</sub> I<sub>1</sub> T<sub>1</sub> R<sub>1</sub> E<sub>1</sub> III

**D**es générations en plein développement sont nées avec cette sur-sollicitation, mais pour d'autres, cela n'a pas toujours été quotidien. Nos institutions, notre gouvernement, sont des entités dont les rouages ont été bien ficelés avant ce grand changement. Des ajustements ont été réalisés, mais la différence d'accélération et d'adaptabilité est notable. Comment pouvons-nous donc continuer à nous développer, nous épanouir, dans ce monde où tout n'évolue pas à la même vitesse ?



## UNE DÉCONNEXION POSSIBLE ?

Une question se pose alors : souhaitons-nous continuer de vivre dans ce monde rempli de sollicitations pressantes, d'intrusions de la technologie dans notre quotidien ? On se rend compte, d'après un sondage de l'Ifop (Institut Français d'Opinion Publique), que 53% des Français ont répondu affirmativement à la question suivante : « Avez-vous eu envie de ne pas vous connecter à Internet pendant plusieurs jours ? »<sup>72</sup>. Et ce n'est pas uniquement un mouvement observable en France : à travers le monde, depuis quelque temps, de nombreuses personnes veulent se « déconnecter », ayant l'impression de perdre leur temps, « we stop having opportunities to be alone with our thoughts, something that used to come naturally »<sup>73</sup>.

---

68

Les nouvelles technologies se démocratisant, certains ont donc tenté de « débrancher ». Les américains ont même créé une « national day of unplugging » (« journée nationale où l'on se débranche »). Thierry Crouzet, écrivain et blogueur spécialiste des nouvelles technologies, en a fait l'expérience. Dans son ouvrage *J'ai débranché : comment revivre sans internet après une overdose*<sup>74</sup>, il expose ce qu'il appelle sa cure de désintoxication. Il met alors le doigt sur ce problème :

---

72 VENIN Thierry. 2015. *Un monde meilleur*. Paris : Desclée De Brouwer.  
L'époque en Débats.

73 CARR Nicholas. 2011. *The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains*. New-York : W. W. Norton & Company.

Traduction : « nous avons arrêté d'avoir des opportunités de nous retrouver seuls avec nos pensées, quelque chose qui venait naturellement ».

74 CROUZET Thierry. 2012. *J'ai débranché : comment revivre sans internet après une overdose*. France : Fayard. Documents.

la techno-dépendance. On passe notre temps à consulter notre téléphone de manière compulsive, c'est devenu un réflexe, comme si entre temps nous allions manquer quelque chose. Ayant un travail l'obligeant à être constamment en ligne, Thierry Crouzet explique que cela l'a épuisé, voire angoissé. Pour lui, les nouvelles technologies n'en sont pas la cause, c'est comment nous les utilisons, ainsi que les dérives productivistes. Le but en se déconnectant du monde virtuel, est alors de se reconnecter à la vie réelle. Il n'y a donc pas besoin d'être un « ennemi de la technologie », car même Bill Gates et Steve Jobs ont l'habitude de ne pas consulter leurs mails quelques semaines par an. Plusieurs comportements sont observés par l'étude de Havas Media : 20% des français vivent sans les nouvelles technologies, certains le subissent, mais d'autres ont une peur d'être épiés, ou veulent juste se reconnecter à leurs vraies valeurs, à une vie réelle. La quantité consommée n'a pour eux pas d'importance, c'est le pas que cela prend sur les autres activités qui rend vraiment compte de l'influence qu'a ces technologies sur notre quotidien. Que pouvons-nous donc bien faire du temps « gagné » sans consulter notre téléphone ?

Les premiers à vraiment être allés au bout de cette démarche, à ne plus être sujets à ces sollicitations constantes, sont les ermites. Ce sont des personnes ayant décidé de vivre en dehors de la société. Ils ont toujours existé, depuis le début des civilisations. À l'époque, ce mode de vie avait pour but de se mettre à distance de la corruption et des excès de la religion. Actuellement, on retrouve cet exil avec un type de valeurs commun : ce sont des valeurs qui sont en contradiction avec celles de la société. Un retour à une vie plus simple est aspiré, et retrouver du temps libre afin d'être en accord

avec la nature mais aussi soi-même est un des buts de cet isolement. Henry Thoreau, ermite qui s'est retiré en 1845 afin de « renverser l'injonction biblique en ne travaillant qu'un seul jour sur les sept de la semaine, réservant les six autres pour son « temps libre » »<sup>75</sup>, décrit ce phénomène dans son livre *Walden* : « J'adore l'humanité. Je hais l'institution de ses pères fondateurs »<sup>76</sup>. Ce n'est pas un acte asocial, mais une nécessité d'exil lorsqu'il n'est plus vivable de voir notre environnement aller à l'encontre de nos principes. Chris McCandless entreprit une démarche similaire en 1990, afin de quitter la société de consommation qui l'étouffait. Il chercha la solitude jusqu'en Alaska, mais est mort de faim ou empoisonné. Son périple est raconté dans le film de Sean Penn, *Into the Wild*, finissant par la phrase phare : « happiness is only real when shared »<sup>77</sup>. On peut alors se demander si cette solitude complète est de bonne augure, si cette rupture excessive n'est pas finalement nocive. Craig Haney, professeur et psychologue américain, a réalisé des recherches auprès de détenus de plusieurs prisons, et explique ce phénomène : « la plupart de ceux sujet à [l'isolement cellulaire] ont des chances de rencontrer des séquelles émotionnelles et même physiques sur le long terme »<sup>78</sup>. Cet isolement est donc à modérer, car bénéfique afin de créer une reconnexion à l'essentiel, mais pouvant avoir des répercussions psychologiques et physiques si trop prolongé ou effectué à l'excès.

---

75 THOREAU David. 1990. *Walden*. France : Gallimard.

76 ibidem.

77 PENN Sean. 2008. *Into the Wild*. Pathé Distribution. 2h27min.  
Traduction : « le bonheur n'est réel que lorsqu'il est partagé ».

78 WILLIS Paul. *Sur les traces d'un ermite des temps modernes*. VICE Media LLC. 2015. Consulté le 13/09/2016. Disponible à l'adresse : <http://www.vice.com/fr/read/the-peculiar-case-of-a-modern-day-hermit-511>



On observe alors l'apparition de nouveaux pionniers dans ce mouvement de pensée, décrits par Bertrand Bergier, sociologue français, dans son étude *Pas très cathodique, enquête au pays des sans télé*<sup>79</sup>. Son échantillon est très restreint, car seulement 2 à 3 % de la population française ne possèdent pas de télévision. Il y a alors observé trois grands types de comportements, tous relatifs à une génération différente : 13 % n'ayant jamais connu la télévision (principalement nés avant 1955, la télévision n'étant pas encore démocratisée), 17 % regardant la télévision par intermittence (nés entre 1955 et 1975, la présence des enfants justifiant son utilisation), 70 % « en rupture » (nés après 1975, ayant grandi avec la télévision mais ayant arrêté de la regarder une fois étudiants, principalement pour des convictions politiques). Parmi ces derniers, 25 % d'entre eux sont des natifs du numérique, et n'ont pas de réelle explication pour cet abandon. Ils ont grandi avec d'autres écrans que la télévision, et ont plutôt connu internet comme moyen de communication, leur permettant de regarder ce qu'ils veulent à n'importe quel moment, contrairement à la télévision programmée. « Je pensais trouver les derniers des Mohicans et j'ai découvert des précurseurs. Ils annoncent sous une forme extrême un mouvement de fond générationnel. La télé va perdre son statut de média fédérateur, identitaire, pour devenir un media d'accompagnement, que l'on va regarder en pointillés »<sup>80</sup>. Ce raisonnement est appuyé par la découverte d'une baisse de temps passé devant la télévision par les 15-24 ans. La nouvelle génération délaisse la télévision mais pas le reste des écrans. On peut donc quitter certains médias, mais

79 BERGIER Bertrand. 2010. *Pas très cathodique, enquête au pays des sans télé*. France : Érès. Sociologie Clinique.

80 BERGIER Bertrand. 2010. *Pas très cathodique, enquête au pays des sans télé*. France : Érès. Sociologie Clinique.

ils sont rapidement remplacés par d'autres. On se rend alors compte que cela peut être vécu très négativement par certains adolescents, cela pose problème à un quart d'entre eux, socialement parlant. Quelle est donc cette pression qui s'impose et qui nous empêche désormais de nous déconnecter ?

Une étude a été réalisée par Atlantico, sur un panel de 5000 personnes ayant arrêté Facebook pendant 99 jours (réseau social fêtant ses 10 ans ainsi que ses 1,13 milliard d'utilisateurs actifs chaque jour). Tous se sont reconnectés par la suite. Certains facteurs ont été mis en évidence afin d'expliquer cette dépendance à l'un des réseaux sociaux les plus répandus. De part ce grand nombre de connections quotidiennes, on se rend compte que cela est devenu une habitude chez l'utilisateur, c'est un geste automatique que de cliquer sur la petite icône bleue. « Durant les dix premiers jours, lorsqu'il allait sur Internet, ses doigts avaient l'habitude de taper immédiatement la lettre « f » dans la barre de navigation »<sup>81</sup>. Cette consultation est devenue un réflexe. On observe aussi une réelle pression sociale, car cette utilisation compulsive engrange un besoin de l'approbation du reste du monde, la nécessité de voir apparaître des « like » soutenant les actions mises en ligne. Cela est de même relatif à notre humeur : un utilisateur aura une consultation plus régulière si il est dans un mauvais état d'esprit. Il y retrouve du réconfort de part le côté rassurant de réseaux qu'il connaît. Cela prend donc une proportion monumentale dans la vie de tous les utilisateurs, et une réelle dépendance peut être engendrée. Les réseaux sociaux sont une source de

---

81 NADAUD-ALBERTINI Nathalie. *Pourquoi il est (presque) impossible de quitter Facebook.* Atlantico. 2015. Consulté le 03/10/2016. Disponible à l'adresse : <http://www.atlantico.fr/decryptage/pourquoi-est-presque-impossible-quitter-facebook-nathalie-nadaud-albertini-2505712.html>

partage d'informations, mais aussi une « drogue » rapidement répressive. On observe alors la « peur » de manquer quelque chose lorsque l'on quitte ce moyen de communication, car « tout le monde y est ». Le poids de la société a une grande part de responsabilité dans nos comportements, d'où notre difficulté à nous déconnecter dans ce monde où tout l'est.

Nous devons donc nous adapter à ces nouvelles technologies, en apprenant à les utiliser correctement et y adopter un bon comportement. Ce temps d'adaptation est de plus en plus court, car tout va de plus en plus vite. Nous ne devons pas nous laisser dépasser. Nous sommes donc à la recherche de plus de sens, que ces technologies soient à notre service, et non l'inverse. On veut se concentrer sur l'essentiel, et non pas se disperser avec des produits qui ont mille fonctions. On parle désormais de « low-tech », qui justement veut retrouver des produits simples et efficaces, ayant une seule et unique fonction, tout en restant respectueux de l'environnement. On ne souhaite plus avoir cette présence visible : afin de renouer avec le réel, les technologies se doivent d'être invisibles mais bénéfiques. On rentre alors dans le domaine de l'émotionnel, on veut se rallier à nos sens : nous avons besoin de contact. Afin de supprimer cet aspect négatif d'intrusion des nouvelles technologies dans nos vies, elles doivent prendre en compte nos valeurs, notre fonctionnement de vie en tant qu'être humain. Tristan Harris, philosophe et entrepreneur très concerné par les questions éthiques, a créé *Time Well Spent*<sup>82</sup>, partant du principe que notre temps passé à consulter ces technologies

---

82 HARRIS Tristan. *Time Well Spent*. 2014. Consulté le 28/06/2016.  
Disponible à l'adresse : <http://timewellspent.io>

sont « des millions d'heures juste volées à la vie des gens »<sup>83</sup>. Notre vie numérique nous donne l'impression d'avoir plus de choix, d'être plus productif, mais Tristan Harris nous met en garde contre cette « fausse liberté ». Il lance donc ce débat éthique sur l'utilisation des technologies, afin de déclencher une prise de conscience, voire un changement comportemental.

Malgré les chiffres faramineux de notre utilisation des nouvelles technologies (d'après l'INSEE : 64% de foyers ayant un accès internet chez eux en 2010 contre 12% en 2000, une moyenne de 3h57 sur internet par jour, 39,5% des français ressentant une gêne sans connexion internet, etc.)<sup>84</sup>, on ressent un mouvement massif de remise en cause de notre comportement, de notre utilisation abusive de ces technologies, ainsi qu'un besoin de se reconnecter à l'essentiel, de renouer avec le réel. Mais cela ne semble pas une tâche facile, de part la pression sociale qui pèse sur nous ainsi que l'habitude que l'on a à se connecter en permanence. Nous devons donc trouver des solutions pour apprendre à « dépenser mieux notre temps ».

---

83 HARRIS Tristan. *Time Well Spent*. 2014. Consulté le 28/06/2016. Disponible à l'adresse : <http://timewellspent.io>

84 GOMBAULT Vincent. *Deux ménages sur trois disposent d'internet chez eux*. Insee. 2011. Consulté le 03/10/2016. Disponible à l'adresse : [http://www.insee.fr/fr/themes/document.asp?ref\\_id=ip1340](http://www.insee.fr/fr/themes/document.asp?ref_id=ip1340)



## DES NOUVELLES MÉTHODES D'APPRENTISSAGE

On a vu que les nouvelles générations, les « natifs du numérique », sont collés à leurs écrans et ne connaissent que très peu d'autres sources d'amusement. Škoda, constructeur automobile très impliqué dans la « green tec », est parti du fait qu'« une étude a prouvé que le temps passé devant un écran a doublé depuis ces 20 dernières années chez les enfants »<sup>85</sup>. Pour illustrer son intention, un court métrage a été réalisé afin de montrer que les enfants ne savent plus ce qu'est la nature, qu'ils sont surpris face à sa diversité. Ils sont mis en contact avec la faune (un furet n'est pas reconnu et est comparé à un « énorme rat »), ou la flore (comparaison de la senteur d'une fleur avec du chocolat à la pomme). Cela est très concluant, et prouve en images le résultat d'études qui « suggèrent que passer plus de temps dans la nature peut nous rendre plus heureux et en meilleure santé »<sup>86</sup>. Les enfants rient et jouent ensemble face à ces nouvelles situations, alors qu'ils étaient silencieux devant leurs écrans, et avouent qu'ils préfèrent jouer avec des animaux plutôt que leur tablette, ou que de regarder la télévision. Cette initiative, appelée *Let's reconnect*<sup>87</sup>, propose des idées d'activités extérieures, afin de renouer avec le monde qui nous entoure, que ce soit avec

---

85 ŠKODA Österreich. 2016. *Der neue ŠKODA KODIAQ - Let's reconnect.*  
2min23.

86 ŠKODA Österreich. 2016. *Der neue ŠKODA KODIAQ - Let's reconnect.*  
2min23.

87 ŠKODA. *Let's reconnect*. 2016. Consulté le 15/10/2016. Disponible à l'adresse : <http://letsreconnect.com/>

la nature ou avec autrui. « Connaître les noms des animaux et des plantes qui nous entourent, de la même manière que nous connaissons les noms des rues et des villes qui nous entourent et partager ce savoir est la première étape pour se reconnecter »<sup>88</sup>. L'apprentissage de ce retour aux sources, souhaité par le plus grand nombre, passe donc par une transmission du savoir, un enseignement des connaissances. La première étape de l'apprentissage chez l'homme passe par l'éducation, en particulier à l'école où les premiers liens sociaux se forment en dehors du contexte familial.

On parle de l'apprentissage comme de la « modification adaptive du comportement au cours d'épreuves répétées » ou de l'« initiation, par l'expérience, aux divers aspects de la vie humaine »<sup>89</sup>. Apprendre permet donc d'acquérir, mais aussi de s'approprier des connaissances, de la transmission à l'expérience. L'aspect de l'enseignement est donc indissociable de l'apprentissage, afin que la construction de nouvelles compétences soit la résultante d'une modification stable des savoirs. Actuellement, le régime de l'éducation nationale est basé sur le modèle transmissif, où il est considéré que le professeur est la source d'enseignement à l'école, et qu'ensuite l'élève apprend une fois rentré chez lui. C'est un modèle très traditionnel qui subsiste, la codification du droit de l'éducation a été établie en 2000, et n'a connu que très peu de changements depuis. Un seul soulèvement significatif a été relevé : la volonté de l'insertion de la notion d'« apprendre à

---

88 ŠKODA. *Why reconnect ?* 2016. Consulté le 15/10/2016. Disponible à l'adresse : <http://letsreconnect.com/about>

89 CNRTL : Centre National de Ressources Textuelles. Lexicographie du mot : Apprentissage. 2012. Consulté le 05/10/2016. Disponible à l'adresse : <http://www.cnrtl.fr/definition/apprentissage>

apprendre », mais qui n'a pas eu le droit de rentrer en vigueur, le projet de loi pour la « refondation » de l'école a été rejeté en 2013<sup>90</sup>. « Le plus surprenant est pourtant que cette expression « apprendre à apprendre » a été de l'ordre de l'évidence pour les cadres de l'École républicaine dès la fin du XIXe siècle »<sup>91</sup>. Cette idée n'est donc pas nouvelle, mais n'est actuellement pas encore rentrée dans les mœurs. Le modèle transmissif traditionnel de l'éducation actuel ne semble pas encore prêt à passer ce cap d'un réel apprentissage. Certaines écoles ont tout de même essayé de nouvelles méthodes.

La première école qui a réellement montré une opposition avec le système éducatif traditionnel est celle de Summerhill, en Angleterre. Elle a été fondée en 1921 par Alexander Sutherland Neill, psychanalyste et pédagogue libertaire. Le documentaire de Bernard Kleindienst nous montre comment fonctionne cette école, où les cours sont totalement facultatifs, et les élèves libres. L'établissement accueille des enfants de 5 à 15 ans, tous considérés comme « difficiles » : qualifiés de paresseux voire asociaux. Ils se dressent contre le modèle traditionnel, « contre le système qui forme des individus manipulés et dociles »<sup>92</sup>. C'est, pour certains enfants, un choix délibéré, conscients que l'école traditionnelle ne leur conviendrait pas et les rendrait malheureux. L'école semble donc être un environnement rêvé

---

90 Ministère de l'Éducation nationale, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche. *Le pilotage du système éducatif*. 2004. Mis à jour en juin 2016. Consulté le 07/10/2016. Disponible à l'adresse : <http://www.education.gouv.fr/cid2801/les-textes-officiels.html>

91 LELIEVRE Claude. *Loi sur l'école: faut-il « apprendre à apprendre » ?*. L'Express. 2013. Consulté le 07/10/2016. Disponible à l'adresse : [http://www.lexpress.fr/education/loi-sur-l-ecole-faut-il-apprendre-a-apprendre\\_1252187.html](http://www.lexpress.fr/education/loi-sur-l-ecole-faut-il-apprendre-a-apprendre_1252187.html)

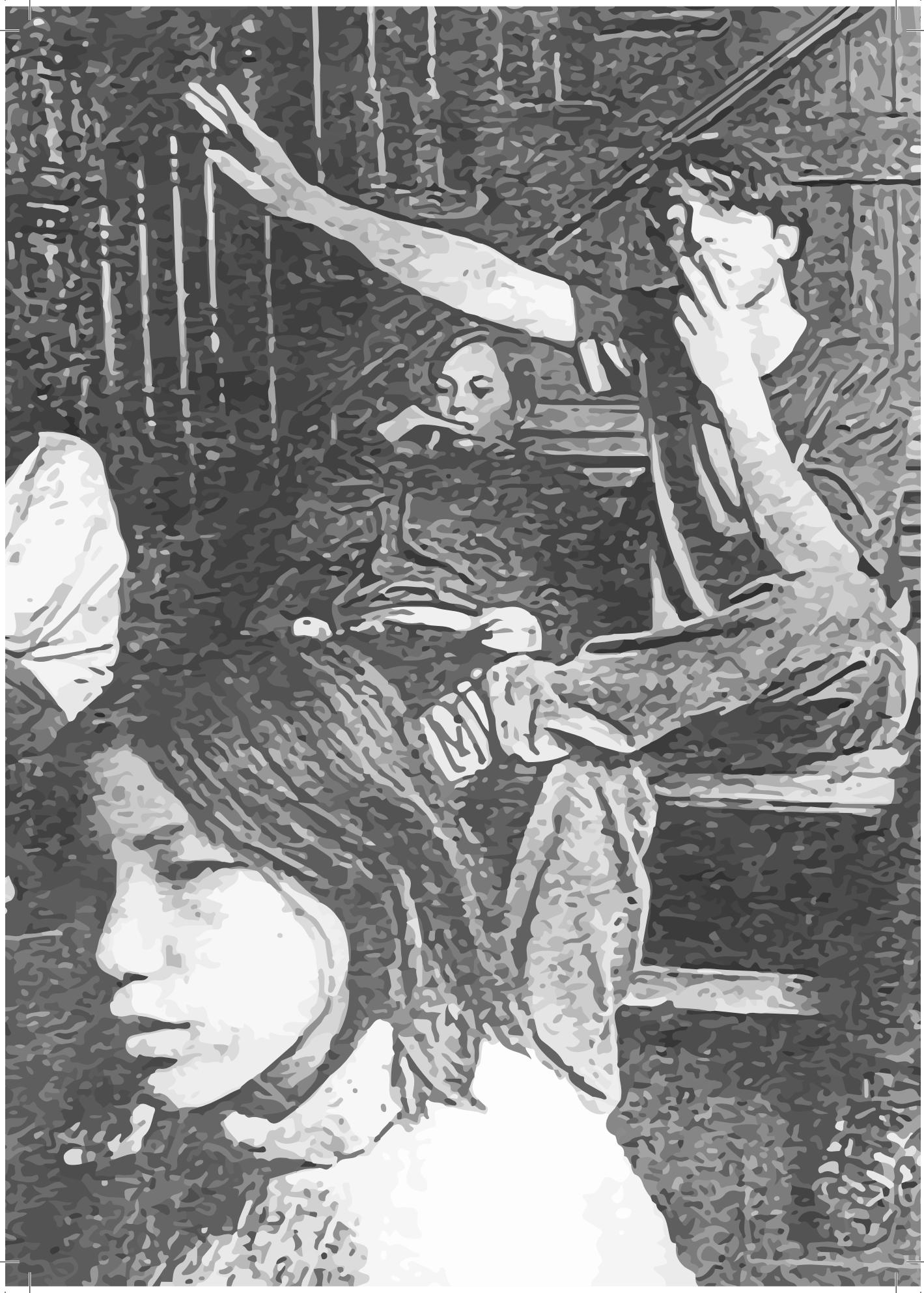
92 KLEINDIENST Bernard. 1997. *Les enfants de Summerhill*. Les Films de l'interstice. 1h00min.

pour n'importe quel étudiant, au milieu d'un parc spacieux, et où les emplois du temps sont uniquement faits pour les professeurs. « On était libres d'aller partout, de grimper dans les arbres, de fouiller dans la terre, de faire n'importe quoi »<sup>93</sup>. Les enfants deviennent alors très débrouillards, ils construisent des arcs et flèches afin de jouer à la guerre, et ensuite cette créativité se développe généreusement (certains élèves ayant construit des corps de guitare, des chaises, etc.). Ne présentant aucune réelle autorité quotidienne, Summerhill est très critiquée par l'éducation traditionnelle, à l'époque très stricte, séparant filles et garçons et autorisant les châtiments corporels. Mais cela est vécu du côté des élèves comme une pression non existante et une réelle confiance, leur permettant enfin de vivre, sans culpabilité ni remords. La vie des enfants est donc très riche, ils ont le temps de découvrir ce qui leur plaît, de développer leur imagination, avant de décider à quels cours ils voudront assister afin de performer dans leur spécificité. Malgré cette impression de totale liberté, le chaos n'a pas sa place. Toute la vie de l'école est réglée par les assemblées hebdomadaires, où chacun a sa voix, et où les élèves sont responsabilisés sur l'établissement et l'application de règles dans la communauté. Cela leur impose de se poser des questions sur eux-mêmes, afin de reconnaître la justice, et ainsi être conscient de leurs actes. « Cela nous rendait vraiment conscients de la nécessité de rechercher des solutions positives aux problèmes de la vie, pas simplement juger ou punir, parce que cela ne marchait jamais »<sup>94</sup>. Les enfants apprennent donc à vivre ensemble, ils sont libres d'échouer mais donc de grandir.

---

93 KLEINDIENST Bernard. 1997. *Les enfants de Summerhill*. Les Films de l'interstice. 1h00min.

94 ibidem.





D'après un rapport des inspecteurs de l'éducation en 1993, se basant sur les mêmes critères que pour une école du système traditionnel, le niveau scolaire général est bas. Après avoir étudié dans cette école, le monde extérieur semble immature aux élèves, mais ils auraient souhaité un chemin scolaire plus tracé. Malgré des connaissances théoriques insuffisantes, les élèves sortant sont des personnes très équilibrées, et le principe du libre choix de Summerhill les ont rendus autonomes pour faire face à la vie. « C'est un phénomène d'apprentissage, plus on apprend à se débrouiller dans une situation quelconque, plus on pourra se débrouiller plus tard »<sup>95</sup>. Alexander Sutherland Neill résume donc son travail ainsi : « la véritable éducation, c'est quelque chose de plus profond, l'éducation c'est vivre, et l'école ne touche pas cette partie importante de la vie que sont les émotions. Elle ne touche grossièrement qu'à la tête »<sup>96</sup>. Le réel apprentissage n'est donc pas uniquement un enseignement théorique, il doit être vécu, expérimenté, afin qu'un changement profond s'opère.

Une totale absence de hiérarchie, d'autorité, n'est donc pas forcément la solution la plus adaptée, car nous avons tout de même besoin d'une instruction minimum structurée (certains élèves de Summerhill étant sortis sans savoir réellement lire ou écrire, même s'ils se sont débrouillés par la suite), et que les élèves acquièrent des connaissances basiques imposées. On retrouve cette ouverture d'esprit avec le programme proposé aux écoles traditionnelles *The Holistic Life Foundation*<sup>97</sup>,

---

95 KLEINDIENST Bernard. 1997. *Les enfants de Summerhill*. Les Films de l'interstice. 1h00min.

96 ibidem.

97 *Holistic Life Foundation*. 2016. Consulté le 09/10/2016. Disponible à l'adresse : <http://hlfinc.org/>

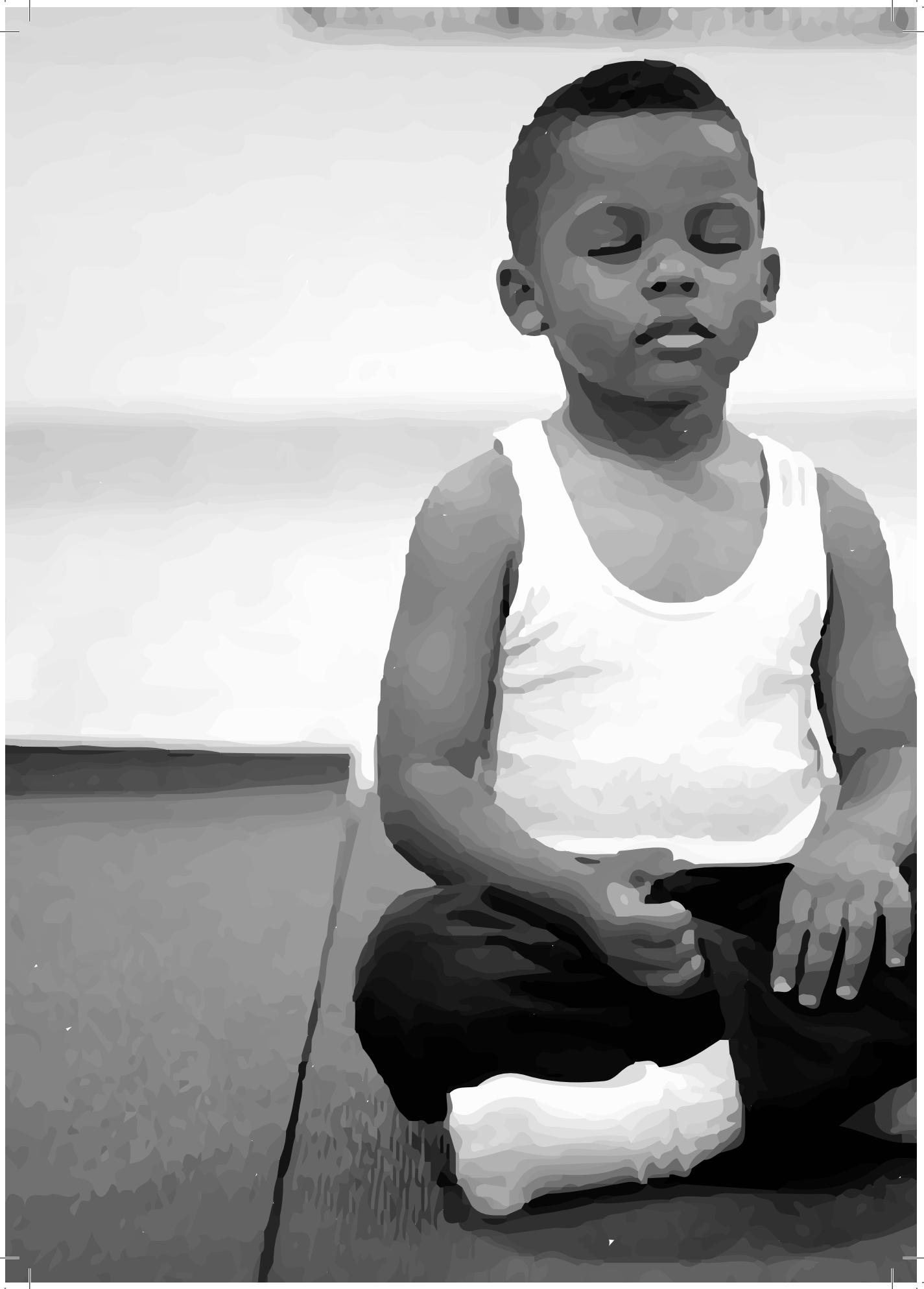
basée à Baltimore. Il propose aux élèves une nouvelle façon de leur faire prendre conscience de leurs actes et participe à leur bien-être dans la communauté. Une de leur application concrète : remplacer les heures de retenue par de la médiation, changeant de la punition traditionnelle. Depuis cette nouvelle méthode mise en place, aucune suspension n'a été émise par les écoles participantes. Le but de cette association est de permettre aux enfants de développer leur vie intérieure par le yoga, la pleine conscience, et l'attention à soi-même<sup>98</sup>. D'autres écoles, comme la Waldorf School en Californie, ont le même désir d'une nouvelle éducation par la responsabilisation des enfants. Cette dernière est totalement déconnectée des nouvelles technologies, l'apprentissage se fait principalement manuellement. Nous avons vu que le temps passé devant un écran pouvait réduire la créativité des enfants, cela fait donc partie des piliers de la pédagogie de la Waldorf School, voulant rétablir les interactions sociales ainsi que les capacités d'attention. La plupart des parents travaillent dans des grandes entreprises technologiques, comme Google, Apple ou encore Yahoo, et sont pour cette déconnexion : « Alan Eagle, ingénieur chez Google et dont les deux enfants vont à l'école Waldorf, estime qu'il y a un temps pour tout, y compris pour la technologie »<sup>99</sup>. Il ne s'agit donc pas de la suppression définitive des outils numériques, mais de leur bonne utilisation en temps voulu.

---

98 Holistic Life Foundation. *About us*. 2016. Consulté le 09/10/2016.

Disponible à l'adresse : <http://hlforg.wpengine.com/about-us/>

99 DUVERGER Quentin. *Le prix de l'éducation déconnectée*. The New York Times Company. 2011. Consulté le 09/10/2016. Disponible à l'adresse : <http://www.nytimes.com/2011/10/23/technology/at-waldorf-school-in-silicon-valley-technology-can-wait.htm>





On apprend ici à compter, non pas avec une calculatrice, mais en coupant des quartiers de pomme, puis en les partageant. Les résultats concluants des élèves en sorti de l'école confirment alors cette méthode d'apprentissage, renouant le contact humain dans la communauté en responsabilisant les enfants. Mais est-ce uniquement réservé à une classe sociale ayant les moyens de payer une grande école privée comme la Waldorf School ?

En France, une nouvelle méthode d'éducation similaire est testée par Céline Alvarez, linguiste puis professeur des écoles. Elle retrace, dans son ouvrage *Les lois naturelles de l'enfant : La révolution de l'éducation à l'école et pour les parents*<sup>100</sup>, ses années passées dans une école primaire, avec autorisation, par l'éducation nationale, de créer son propre système éducatif. La démarche s'inscrit dans une pédagogie scientifique, et s'aide de la psychologie cognitive comportementale ainsi que des neurosciences. Cette méthode éducative est basée sur le développement de l'enfant, à partir de ses compétences exécutives, « reconnues comme étant les fondations biologiques de l'apprentissage et de l'épanouissement global »<sup>101</sup>. Le lien humain est aussi considéré comme une base indispensable au bon développement de l'enfant, pour son épanouissement en société. Toutes les activités sont mises en place afin de favoriser un apprentissage collectif, plus enrichissant, mais aussi plus ludique. Les élèves apprennent à se laver les mains, nettoyer les cuivres, laver le linge, des activités banales de la vie quotidienne. Mais elles

---

100 ALVAREZ Céline. 2016. *Les lois naturelles de l'enfant : La révolution de l'éducation à l'école et pour les parents*. France : Les Arènes Eds.

101 ibidem.

sont ici structurées, répétées ainsi qu'encouragées par des feedback leur permettant une progression immédiate, amenant une grande capacité attentionnelle, généralisée à tous les domaines d'apprentissage. Les résultats de cette nouvelle méthode, analysés par des tests du CNRS (Centre Nationale de la Recherche Scientifique) de Grenoble en juin 2011, ont été au delà des attentes : « parfois jusqu'à 2 ans d'avance en lecture pour les enfants de moyenne section. De plus les enfants ont largement dépassé la norme en conscience phonologique, en compréhension du nombre, en précision visuo-motrice, et ont augmenté de façon spectaculaire leur mémoire de court terme »<sup>102</sup>. Les familles ont de même observé des améliorations du comportement à la maison, ainsi qu'une meilleure autonomie et concentration.

L'apprentissage passe donc premièrement par l'éducation et la pédagogie à l'école, entre le rapport de l'enseignement transmis, et l'expérience que les élèves en font. Une suppression totale de hiérarchie n'est pas une solution convenable avec la société actuelle, dans laquelle il est nécessaire qu'acquérir un minimum de connaissances techniques. Il faut donc trouver un juste milieu afin de revenir à des notions essentielles, comme le lien social nécessaire à cette transmission, ainsi que nos valeurs naturelles de développement. Le travail manuel face à la distraction technologique a fait ses preuves au niveau de nos capacités attentionnelles, il serait alors plus judicieux de rester dans le ludique plutôt que de succomber au plaisir immédiat.

---

102 ALVAREZ Céline. 2016. *Les lois naturelles de l'enfant : La révolution de l'éducation à l'école et pour les parents*. France : Les Arènes Eds.



## UNE PRISE DE CONSCIENCE FAVORABLE

Il est toujours plus simple de satisfaire notre circuit de récompense, de se laisser distraire par notre environnement. Les sollicitations nous entourant sont principalement composées d'images, de visuels, faisant appel à nos émotions. Et il est toujours plus facile de succomber au plaisir immédiat de ces stimuli, qui ne demandent pas d'effort d'interprétation et sont la simple réception des informations, plutôt que de procéder à un raisonnement rationnel et d'avoir un comportement décisionnel poussé. Ce raisonnement sur le monde sensible existe depuis de nombreuses années, le distinguant de la réalité.

88

Le pionnier sur la compréhension des conditions d'apprentissage du monde réel ainsi que de sa transmission est Platon, avec l'*Allégorie de la Caverne*<sup>103</sup>. Pour les deux personnages principaux, leur conscience de la réalité est limitée aux ombres qu'ils voient. Le premier a s'échapper de la caverne est tout d'abord agressé par la clarté de ce monde extérieur très différent de ce qu'il croyait, puis prend conscience de l'illusion qu'il en avait. Platon veut transmettre comme idée l'incompréhension de la réalité que l'on peut avoir si l'on ne fait confiance qu'à nos sens, en ayant pris l'habitude de les croire, et que la connaissance de ce monde nécessite donc un réel effort d'apprentissage. Le protagoniste, revenant ensuite dans la caverne pour expliquer ce qu'il a vu, est mal reçu et incompris. Platon expose alors notre résistance au

---

103 PLATON. 1991. *La République (Livre VII)*. France : Nathan. Les Intégrales de Philo.

changement, lorsque cela remet en cause notre conception du monde. Nous sommes tous sous l'emprise des idées reçues qui sont ancrées dans notre vie sociale. Il y a donc une réelle difficulté à apprendre, mais aussi à enseigner, lorsque cela bouscule nos certitudes et croyances. Nous sommes conditionnés à ne pas regarder au-delà de nos convictions sans un réel effort rationnel. C'est donc un travail individuel qui doit s'opérer pour un apprentissage concluant : « l'homme libre ne doit rien apprendre en esclave [...] les leçons que l'on fait rentrer de force n'y restent point »<sup>104</sup>. Nous devons accepter les changements qui sont nécessaires à notre bon développement, et en être conscient afin de participer activement à leur aboutissement.

La prise de conscience d'un comportement nocif à éviter par l'homme afin d'observer un changement positif, est la base de ce que l'on appelle la persuasion technologique. Gaëlle Calvary, informaticienne de formation, chercheuse et professeur à l'ENSIMAG (École Nationale Supérieure d'Informatique et de Mathématiques Appliquées de Grenoble) est spécialiste de ces nouveaux systèmes. « On part du principe que l'humain a envie de changer, qu'il a la motivation, mais qu'il n'arrive pas à changer soit parce qu'il n'est pas encore passé à l'action, soit parce que sa motivation n'est peut-être pas suffisante, ou parce qu'il n'en a pas la capacité »<sup>105</sup>. Le pionnier de la persuasion technologique est B.J. Fogg, doctorant et fondateur du Stanford Persuasive Technology Lab, initiateur de la captologie (étude des nouvelles technologies comme

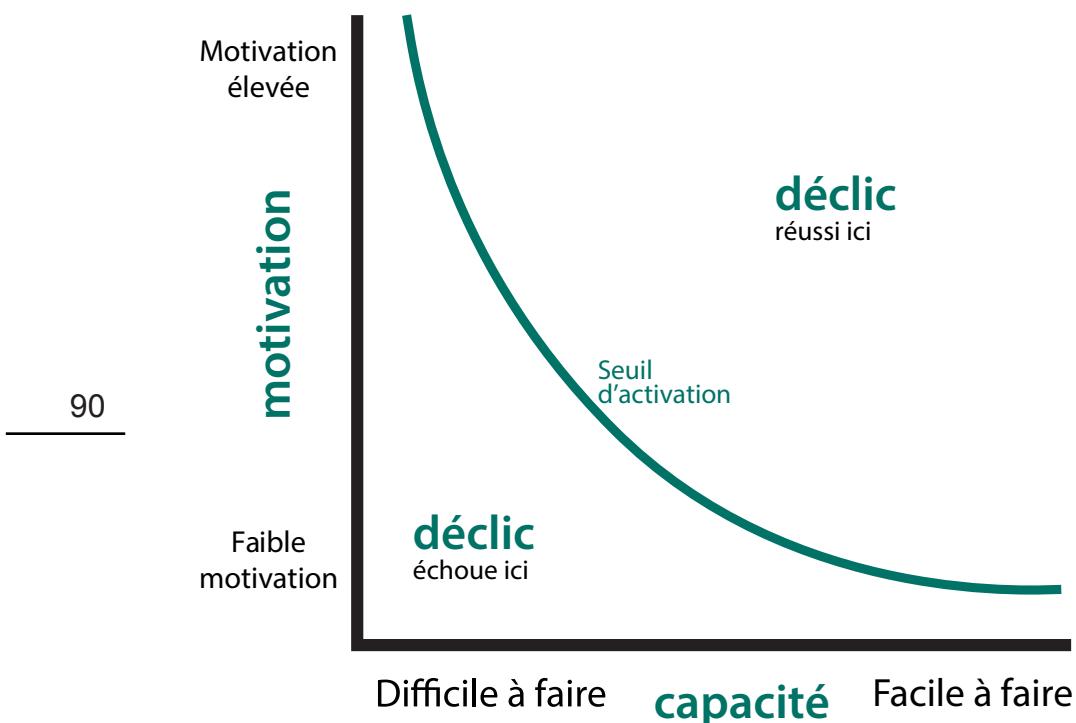
---

104 PLATON. 1991. *La République (Livre VII)*. France : Nathan.  
Les Intégrales de Philo.

105 CALVARY Gaëlle. 2016. *La persuasion technologique* : entretien téléphonique. 30/09/2016. Entretien retranscrit page 109.

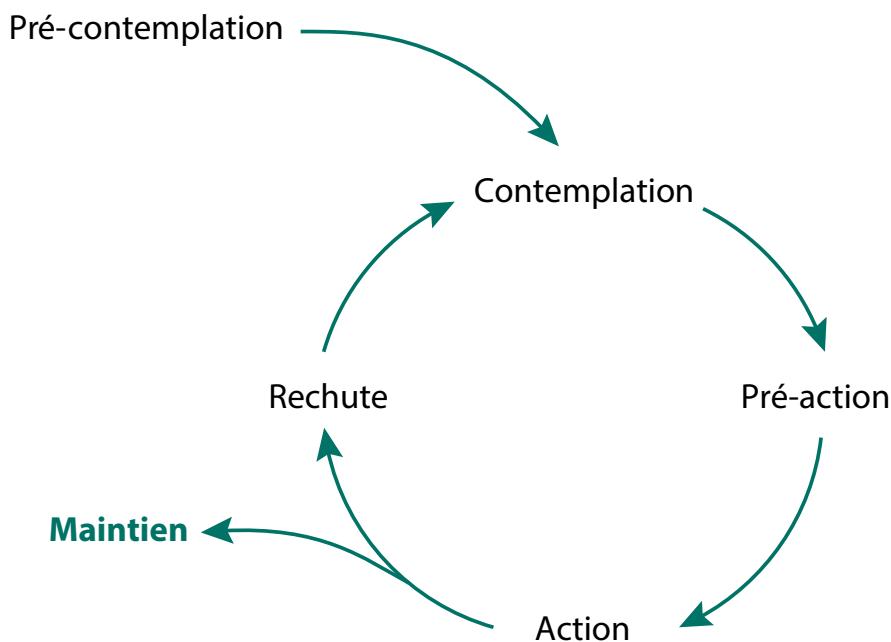
outil d'influence). Il résuma ses recherches dans une courbe désormais à son nom : la courbe de comportement, avec deux notions fondamentales : la motivation et la capacité.

### Fogg - courbe du comportement



En partant de ces recherches, Gaëlle Calvary a introduit une nouvelle dimension fondamentale au changement comportemental : le contexte. Les systèmes persuasifs sont applicables à toute sorte de domaines, afin de favoriser un comportement ou au contraire à l'inhiber. L'homme a une prédisposition au changement de part sa motivation et sa capacité, mais un pilier essentiel de ces systèmes

est l'encouragement ainsi que les félicitations. Après avoir identifié les déterminants du comportement (favorables ou défavorables), la prise de conscience de ces derniers par l'homme est nécessaire. La technologie permet de déterminer les sources du passage à l'acte, ce qui le provoque. Par cette prise de conscience, l'homme est enclin à changer son comportement, car aucune pression ne lui est imposée, et il comprend le processus. Mais comme tout système, il a ses limites. D'après le modèle trans-théorique (qui identifie toutes les phases du changement comportemental), la dernière phase est celle de la maintenance, de la continuité du changement.



91

On se rend alors compte que malgré une bonne motivation et une bonne capacité à la modification du comportement, le contexte fait qu'au départ la nouveauté est attrayante, mais qu'une certaine lassitude s'installe ensuite. Il est donc difficile de maintenir le comportement vertueux. « Un système

de félicitation quotidien sera donc vite éteint car il ne nous contente pas ». Par exemple pour le cas de l'arrêt de la cigarette, le contexte d'une félicitation matinale va provoquer un comportement non désiré : l'utilisateur fume suite au rappel de son comportement antérieur. La technologie doit donc être un complément d'information, mais ne doit pas être le système persuasif en lui-même. Nous avons besoin de plasticité pour ne pas nous lasser, afin d'avoir toujours des formes et fonctions différentes, adaptées au contexte. Il doit y avoir une interaction pour que le changement comportemental s'opère.

Nous avons vu que l'homme est à la recherche d'un retour à l'essentiel, et qu'il a besoin de tangibilité pour amorcer plus facilement des changements positifs. En parallèle de la persuasion technologique, on retrouve la restauration de l'attention. Barbara Bonnefoy, professeur en psychologie sociale à l'Université Paris-Ouest Nanterre La Défense, réalise des études sur l'impact des environnements restaurateurs sur l'attention, en particulier les environnements naturels. L'attention n'est pas dirigée ou focalisée comme elle peut l'être lorsqu'elle est sollicitée par les Nudge (« « coup de pouce » [...] une façon d'inciter en douceur les gens à changer leur comportement, plutôt que d'employer contrainte et sanctions »<sup>106</sup>), l'attention se veut flottante et sans effort, on recherche une déconnexion, un aperçu global. Les environnements restaurateurs présentent des propriétés spécifiques : la fascination, la cohérence, l'évasion et la compatibilité. La nature inclut toutes ces propriétés, son simple contact est donc favorable à la restauration de nos capacités attentionnelles. On y observe

---

106 CAPPELI Patrick. *Les «nudges», force de Persuasion*. Libération. 2014.  
Consulté le 23/10/2016. Disponible à l'adresse : [http://www.liberation.fr/futurs/2014/01/19/les-nudges-force-de-persuasion\\_973983](http://www.liberation.fr/futurs/2014/01/19/les-nudges-force-de-persuasion_973983)

des éléments particulièrement bénéfiques comme l'eau ou la couleur verte. Les personnes dites « connectées » y sont plus sensibles, vont rechercher le contact avec la nature, leur permettant de mieux gérer leur stress. Et à l'opposé, les personnes moins connectées technologiquement ne vont pas forcément saisir les opportunités de restauration qui s'offrent à eux. Ce n'est pas un comportement inné, il est le résultat d'un apprentissage. Cette éducation se fait très jeune, lorsque, dès l'enfance, nous sommes habitués à être en contact avec la nature, lorsque nous y sommes exposés régulièrement. Cela nous permet d'être ensuite plus enclin à chercher ou être simplement attiré par ces environnements. Ce comportement n'est généralement pas conscient, et n'a pas nécessité d'être. L'impact sur la restauration de notre attention n'a pas besoin d'être expliqué pour être efficient, c'est comme un retour à notre propre nature. Les visées applicatives sont alors très différentes des Nudge, et sont régulièrement tournées vers les personnes isolées, en dépression ou convalescentes. « Et cela n'a pas uniquement comme but la restauration de l'attention, cela développe aussi une conscience écologique. La connexion avec la nature explique les préoccupations sincères pour l'environnement »<sup>107</sup>. L'aspect bénéfique de ces environnements naturels sur notre attention peut alors nous projeter dans un processus de prise de conscience, voire un processus décisionnel ultérieur, nous guidant vers des comportements positifs.

---

107 BONNEFOY Barbara. 2016. *Les environnements restaurateurs de l'attention* : Université Paris-Ouest Nanterre La Défense. 24/10/2016. Entretien retranscrit page 115.

Le monde que nous percevons vient de nos sens, et il est plus simple pour nous de succomber à la facilité de prise d'informations touchant notre côté émotionnel que rationnel. Mais notre réelle compréhension et connaissance du monde nécessite plus d'efforts de notre part. La satisfaction immédiate de notre circuit de récompense ne nous pousse pas à avoir des comportements favorables pour notre quotidien, et nous devons faire ce travail de prise de conscience afin de réaliser quels sont les déterminants de nos actions. C'est uniquement par cet apprentissage du processus de nos comportements et de notre capacité à nous ressourcer, que nous pouvons prendre des décisions profitables pour nous-même.

**N**ous voyons notre monde changer, les nouvelles technologies progresser, et nous nous sommes habitués à ce changement sans avoir trop le choix de suivre cette accélération qui nous dépasse. Nous nous éloignons de ce qui nous paraît essentiel, de part la distraction de toutes ces informations permanentes, et un mouvement massif de volonté au changement et au retour à ce qui est naturel pour l'homme (dont le lien social et la transmission des connaissances) fait alors surface. Notre contexte social n'étant pas encore dans ce processus, il est alors difficile de faire changer les mentalités, mais certaines institutions, comme l'éducation, ont commencé à réimplanter ces valeurs chez les nouvelles générations, passant par l'expérience collective. Le travail physique fait donc ses preuves au niveau de l'apprentissage, face à tous ces écrans distractifs. Rester dans le ludique, le physique, le tangible, provoque notre prise de conscience de tous ces processus, et nous permet alors de changer les comportements nocifs que l'on peut avoir, même si les technologies peuvent nous aider à en comprendre les déterminants. Il faut donc avancer avec son temps, s'adapter aux nouvelles technologies, mais contrôler notre utilisation afin d'en tirer les avantages pour lesquels on les a créées, et ne pas oublier que notre environnement naturel nous permet de restaurer nos capacités attentionnelles. Nous pouvons alors procéder à des choix et des décisions conscients, tout en connaissant leurs répercussions. Tout est une question de volonté afin de les faire perdurer.

C<sub>3</sub> C<sub>3</sub> O<sub>1</sub> N<sub>1</sub> C<sub>3</sub> L<sub>1</sub> U<sub>1</sub> S<sub>1</sub> I<sub>1</sub> O<sub>1</sub> N<sub>1</sub>

L'homme possède de nombreuses capacités, et apprend tout au long de sa vie à les développer mais aussi à les contrôler. L'attention a recourt à la perception du monde extérieur par les sens, mais aussi au traitement que l'on en fait rationnellement. Le processus décisionnel entre alors en jeu avec le discernement, lors de nos cycles perception-action. Nous sommes capables de recevoir les informations sensorielles, de les hiérarchiser et de les organiser, mais notre ressource en attention étant limitée, nous devons user de plusieurs outils afin de la diriger. Il faut tout d'abord établir une intention, un but initial à poursuivre, puis employer notre volonté, notre concentration et notre motivation afin d'allouer notre attention aux stimuli pertinents sans se laisser distraire. Le nombre d'informations environnantes est alors une des limites de l'attention. Nous disposons de filtres permettant de toutes les recevoir, tout en les triant par intérêt. Certains stimuli ne sont donc pas traités, que l'on appelle subliminaux, mais ont tout de même un pouvoir sur nos prises de décisions ultérieures. Ces processus s'opèrent dans un laps de temps relativement court, nous n'avons pas toujours le temps de procéder à des décisions rationnelles faisant appel à notre discernement. Certaines de nos actions n'ont pas de réelle planification quant à leur réalisation ainsi que leurs conséquences, et sont dirigées par l'impulsivité. Elles seront donc rapides, mais inadaptées. Nous devons apprendre à établir un bon état attentionnel, résultant de l'expérience que nous stockons en mémoire. Chaque action va pouvoir être mise en lien avec une autre réalisée ultérieurement, permettant une rapidité et une efficacité supérieure, ainsi qu'une libération des ressources en attention nécessaires à d'autres traitements inédits. Cette mémoire s'enrichie de jour en jour, elle engrange une automatичité pour

les actions les plus primaires, jusqu'à une expertise pour des traitements plus poussés. Un individu novice n'a donc pas de lacunes attentionnelles, mais uniquement un manque de connaissance et d'entrainement. Nous devons alors faire des efforts intellectuels afin de répondre rationnellement aux sollicitations extérieures, sans se laisser influencer par notre circuit de récompense nous dirigeant vers nos actions préférées, sources de satisfaction immédiate mais impulsives. Nos capacités attentionnelles et de discernement sont donc le résultat d'un apprentissage constant afin que leur processus soit efficient. Tout ce processus est basé sur le cerveau humain et ses capacités, inchangées depuis l'évolution de l'homme moderne. Or, l'époque dans laquelle on vit est en perpétuelle expansion, les avancées technologiques s'accroissent au fil des années, et notre environnement actuel est régi par des flux d'informations et des canaux de communications de plus en plus nombreux et présents au quotidien. On pouvait jusqu'ici dompter notre attention, mais on observe désormais une rupture entre nos capacités et le contexte dans lequel nous évoluons. Nous avons accès à des sources d'information provenant du monde entier, en contradiction avec nos capacités de traitement. Les entreprises et médias profitent de cette limite afin de diriger nos comportements, en particulier notre comportement d'achat, en utilisant nos sens ainsi que notre mémoire. La répétition d'une exposition à un produit va alors engendrer sa préférence, les acteurs cognitifs et affectifs sont subtils et les environnements sont favorables à une réponse décisionnaire. Notre comportement est plus ou moins actif lorsque nous réceptionnons les messages, ce qui peut alors provoquer un débordement individuel préjudiciable. Le règne de l'immédiat imposé par les mass-médias épouse nos ressources en attention, et notre comportement de zapping

constant devient alors une addiction au quotidien, de peur de passer à côté de quelque chose. On observe désormais chez les enfants une augmentation des troubles du déficit de l'attention, ainsi qu'une baisse de l'imaginaire, car l'environnement quotidien naturel (en dehors de toute sur-sollicitation par le biais des écrans) ne satisfait plus un circuit de récompense déraisonnable. À l'extrême, la présence quotidienne des médias leur accorde une légitimité déraisonnable, pouvant pousser à des comportements allant à l'encontre de nos principes et de nos valeurs, nous leur sommes obéissants et notre individualité est mise à mal. Le pouvoir du collectif, par l'expérience et sa transmission est alors primordial, première résistance face à la sur-sollicitation et ses conséquences néfastes pour notre discernement. Dès notre naissance, notre attention est dirigée dans le même sens que celle de nos proches, cette attention conjointe nous lie. Nous enrichissons alors notre culture collective par notre expérience personnelle. La culture de masse actuelle, dirigeant nos comportements, est la résultante d'un héritage des générations ultérieures. Les générations et leurs comportements sont donc fonction de l'époque à laquelle elles vivent, ainsi que des avancées qu'elles ont vues naître. Les actuels « natifs du numérique » sont représentatifs du gouffre générationnel qui s'installe, et du changement social qui ne possède pas une accélération suffisante face à l'accélération technologique. On observe alors une aspiration collective d'un retour aux sources, à la nature. Un exil vers un monde sans sollicitations n'est pas la solution, et la pression sociale actuelle montre la difficulté d'une déconnexion totale. Plutôt que de s'isoler, nous devons apprendre à utiliser ces nouveaux outils, de manière raisonnable. La première étape de l'apprentissage, de la connaissance, se fait par l'éducation, en particulier à l'école. Le modèle traditionnel n'ayant pas

encore rattrapé l'accélération actuelle, et ne répondant pas à ce besoin de se ressourcer, de nouveaux modèles ont fait leur apparition, ayant à leur centre un apprentissage par le vécu, et non uniquement théorique. Renouer l'expérience et le contact humain fait alors ses preuves, ainsi que le lien social et les valeurs naturelles de développement. Rester dans le ludique et ne pas succomber à la satisfaction immédiate de notre circuit de récompense, par la réponse à des stimuli ne nécessitant pas d'effort d'interprétation, serait alors la solution afin de procéder à un processus décisionnel poussé, requérant notre discernement. Afin d'effectuer un changement comportemental positif, face à la sur-sollicitation constante de notre attention, nous devons prendre conscience des facteurs qui déterminent nos actes. Les technologies ne sont qu'un accompagnement et un complément d'information. Cet apprentissage du processus de nos comportements nous permet de prendre des décisions profitables pour nous-même ainsi que notre environnement. Ce retour au monde tangible et naturel est bénéfique, pour la restauration de notre attention, favorisant un processus décisionnel rationnel, nous conduisant à des changements de comportements positifs.

La spécialité du packaging, par son univers graphique et formel, est un moyen de communication, une surface de transmission d'informations. C'est par lui que l'utilisateur va prendre connaissance du produit et de ses caractéristiques, qui vont diriger son choix dans sa décision d'achat, de consommation. Son attention et son discernement vont alors être sollicités. La facilité de satisfaction immédiate par l'émotion ne permettant pas une éducation du discernement, il faut alors laisser le choix de ses actions à l'utilisateur afin que son comportement ne soit pas seulement induit, qu'il ne soit pas « imposé ».

**Comment en tant que designer puis-je permettre à l'utilisateur d'avoir une pleine conscience de ses choix de consommation ?** Ou **comment puis-je lui permettre de comprendre en amont l'impact de ses choix de consommation ?** Le packaging serait alors une solution afin d'éveiller la conscience de son utilisateur, il permettrait de changer les critères d'achat, en prenant en compte la totalité de la vie du packaging. L'environnement actuel est surchargé en sollicitations, ce qui parasite le processus décisionnel de l'utilisateur, et ne permet pas une restauration de son attention. Il va ainsi plus s'interroger lorsqu'il est en absence d'informations. Il faut alors trouver un juste milieu entre le surplus et la suppression totale des marques. **Comment en tant que designer puis-je restreindre la sur-sollicitation sans perdre de l'information ?** On peut alors se demander quelles sont les informations nécessaires, lesquelles sont vraiment utiles à l'utilisateur et ne participent pas uniquement à la productivité : ne rien cacher sans avoir peur de froisser. **Comment en tant que designer puis-je redonner de la transparence à l'information ?** Ces questions peuvent alors s'appliquer à un produit fini comme à l'ensemble de la chaîne de production

B<sub>3</sub> | I<sub>1</sub> | B<sub>3</sub> | L<sub>1</sub> | I<sub>1</sub> | O<sub>1</sub> | G<sub>2</sub> | R<sub>1</sub> | A<sub>1</sub> | P<sub>3</sub> | H<sub>4</sub> | I<sub>1</sub> | E<sub>1</sub>

## OUVRAGES :

- ALVAREZ Céline. 2016. *Les lois naturelles de l'enfant : La révolution de l'éducation à l'école et pour les parents*. France : Les Arènes Eds.
- ARENDT Hannah. 1989. *La Crise de la Culture*. Italie : Gallimard. Folio Essais.
- ARENDT Hannah. 2005. *Responsabilité et Jugement*. Paris : Payot. Essais.
- BERGIER Bertrand. 2010. *Pas très cathodique, enquête au pays des sans télé*. France : Érès. Sociologie Clinique.
- CARR Nicholas. 2011. *The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains*. New-York : W. W. Norton & Company.
- CITTON Yves. 2014. *Pour une écologie de l'attention*. Paris : Seuil. La couleur des idées.
- CROUZET Thierry. 2012. *J'ai débranché : comment revivre sans internet après une overdose*. France : Fayard. Documents.
- DESMURGET Michel. 2011. *TV Lobotomie : La vérité scientifique sur les effets de la télévision*. Paris : Max Milo. L'inconnu.
- FALQUE Laurent. Bernard BOUGON. 2013. *Pratiques de la décision : Développer ses capacités de discernement*. France : Dunod. Stratégies et management.
- FALQUE Laurent. Bernard BOUGON. 2014. *Discerner pour décider : Comment faire les bons choix en situation professionnelle*. France : Dunod. Stratégies et management.
- GUÉGUEN Nicolas. 2011. *Psychologie du consommateur : pour mieux comprendre comment on vous influence*. France : Dunod. Petites expériences de psychologie.
- LACHAUX Jean-Philippe. 2015. *Le Cerveau Funambule : Comprendre et apprivoiser son attention grâce aux neurosciences*. France : Odile Jacob. Sciences.

- MAQUESTIAUX François. 2013. *Psychologie de l'attention*. Bruxelles : De Boeck. Ouvertures Psychologiques.
- McLUHAN Eric. 2011. *Theories of Communication*. Angleterre : 1st New Edition.
- MILGRAM Stanley. 1994. *Soumission à l'autorité*. France : Calmann-Lévy. Liberté de l'esprit.
- PLATON. 1991. *La République (Livre VII)*. France : Nathan. Les Intégrales de Philo.
- ROSA Hartmut. 2010. *Accélération : une critique sociale du temps*. France : La découverte. Théorie Critique.
- THOREAU David. 1990. *Walden*. France : Gallimard.
- VENIN Thierry. 2015. *Un monde meilleur*. Paris : Desclée De Brouwer. L'époque en Débats.

## ARTICLES :

104

---

- MORRISON Joline. VOGEL Doug. 1998. The impacts of presentation visuals on persuasion. *Journal - Information and Management*, janvier 1998, volume 33, numéro 3, pages 125 à 135.
- POLLMANN Christopher. 2014. *Accélération : Une critique sociale du temps*. Hartmut Rosa, La Découverte, 2010. *Sciences humaines*, janvier 2014, numéro 255, page 36.

## FILMOGRAPHIE :

- ENTELL Peter. 2003. *Le Tube : Ou les effets de la télévision sur le cerveau*. K Films. 1h27min.
- KLEINDIENST Bernard. 1997. *Les enfants de Summerhill*.
- Les Films de l'interstice. 1h00min.
- NICK Christophe. 2010. *Le jeu de la mort*. France Télévision et Radio Télévision Suisse. 1h30min.

- PENN Sean. 2008. *Into the Wild*. Pathé Distribution. 2h27min.
- SIMONS Daniel. 2012. *The Monkey Business Illusion*. 1min41.
- ŠKODA Österreich. 2016. *Der neue ŠKODA KODIAQ - Let's reconnect*. 2min23.
- VERNET Gilles. 2016. *Tout s'accélère*. Kamea Meah Films. 1h23min.

## SITOGRAPHIE :

- CAPPELI Patrick. *Les «nudges», force de Persuasion*. Libération. 2014. Consulté le 23/10/2016. Disponible à l'adresse : [http://www.liberation.fr/futurs/2014/01/19/les-nudges-force-de-persuasion\\_973983](http://www.liberation.fr/futurs/2014/01/19/les-nudges-force-de-persuasion_973983)
- CNRTL : Centre National de Ressources Textuelles. Lexicographie du mot : Apprentissage. 2012. Consulté le 05/10/2016. Disponible à l'adresse : <http://www.cnrtl.fr/definition/apprentissage>
- CNRTL : Centre National de Ressources Textuelles. Lexicographie du mot : Attention. 2012. Consulté le 04/04/2016. Disponible à l'adresse : <http://www.cnrtl.fr/definition/attention>
- CNRTL : Centre National de Ressources Textuelles. Lexicographie du mot : Culture. 2012. Consulté le 25/07/2016. Disponible à l'adresse : <http://www.cnrtl.fr/definition/culture>
- CNRTL : Centre National de Ressources Textuelles. Lexicographie du mot : Discernement. 2012. Consulté le 03/04/2016. Disponible à l'adresse : <http://www.cnrtl.fr/definition/discriminatio>
- DUVERGER Quentin. *Le prix de l'éducation déconnectée*. The New York Times Company. 2011. Consulté le 09/10/2016. Disponible à l'adresse : <http://www.nytimes.com/2011/10/23/technology/at-waldorf-school-in-silicon-valley-technology-can-wait.htm>

- GOMBAULT Vincent. *Deux ménages sur trois disposent d'internet chez eux*. Insee. 2011. Consulté le 03/10/2016. Disponible à l'adresse : [http://www.insee.fr/fr/themes/document.asp?ref\\_id=ip1340](http://www.insee.fr/fr/themes/document.asp?ref_id=ip1340)
- HARRIS Tristan. *Time Well Spent*. 2014. Consulté le 28/06/2016. Disponible à l'adresse : <http://timewellspent.io>
- Holistic Life Foundation. 2016. Consulté le 09/10/2016. Disponible à l'adresse : <http://hlfinc.org/>
- Holistic Life Foundation. *About us*. 2016. Consulté le 09/10/2016. Disponible à l'adresse : <http://hlforg.wpeengine.com/about-us/>
- KERDELLANT Christine. *La génération Z, ces 15-25 ans qui façonnent le monde de demain*. L'Express. 2016. Consulté le 03/10/2016. Disponible à l'adresse : [http://www.lexpress.fr/actualite/societe/la-generation-z-ces-15-25-ans-qui-faconnent-le-monde-de-demain\\_1759548.html](http://www.lexpress.fr/actualite/societe/la-generation-z-ces-15-25-ans-qui-faconnent-le-monde-de-demain_1759548.html)
- LELIEVRE Claude. *Loi sur l'école: faut-il « apprendre à apprendre » ?* L'Express. 2013. Consulté le 07/10/2016. Disponible à l'adresse : [http://www.lexpress.fr/education/loi-sur-l-ecole-faut-il-apprendre-a-appprendre\\_1252187.html](http://www.lexpress.fr/education/loi-sur-l-ecole-faut-il-apprendre-a-apprendre_1252187.html)
- Ministère de l'Éducation nationale, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche. *Le pilotage du système éducatif*. 2004. Mis à jour en juin 2016. Consulté le 07/10/2016. Disponible à l'adresse : <http://www.education.gouv.fr/cid2801/les-textes-officiels.html>
- NADAUD-ALBERTINI Nathalie. *Pourquoi il est (presque) impossible de quitter Facebook*. Atlantico. 2015. Consulté le 03/10/2016. Disponible à l'adresse : <http://www.atlantico.fr/decryptage/pourquoi-est-presque-impossible-quitter-facebook-nadaud-albertini-2505712.html>
- PageRank. Google Inc. 2016. Consulté le 03/10/2016. Disponible à l'adresse : <http://www.pagerank.fr>

- RTL (par la rédaction numérique) avec l'AFP. *Hyperactivité : nombre d'enfants traités en forte hausse, attention au « surdiagnostic », disent les experts.* 06/11/2013. Consulté le 15/05/2016. Disponible à l'adresse : <http://www rtl fr actu/ hyperactivite-nombre-d-enfants-traites-en-forte-hausse-attention- au-surdiagnostic-disent-les-experts-7766471669>
- ŠKODA. *Let's reconnect.* 2016. Consulté le 15/10/2016. Disponible à l'adresse : <http://letsreconnect com/>
- ŠKODA. *Why reconnect ?* 2016. Consulté le 15/10/2016. Disponible à l'adresse : <http://letsreconnect com/about>
- WILLIS Paul. *Sur les traces d'un ermite des temps modernes.* VICE Media LLC. 2015. Consulté le 13/09/2016. Disponible à l'adresse : <http://www vice com/fr/read/the-peculiar-case-of-a-modern-day-hermit-511>

E N T R E I T I E N S

## **GAËLLE CALVARY :** **la persuasion technologique**

Informaticienne de formation, Gaëlle Calvary enseigne à l'ENSIMAG les interactions homme/machine : c'est-à-dire comment concevoir des interfaces homme/machine de qualité pour l'humain. Elle est aussi chercheuse dans les interactions homme/machine sous des formes d'interactions plus nouvelles : les systèmes persuasifs.

### **- Qu'est ce qu'un système persuasif ?**

Quand on parle de système persuasif, c'est dans le sens positif du terme (il ne s'agit donc pas de persuasion dans le sens de la tromperie, de la coercition, ou de la manipulation). Ce sont des dispositifs qui sont conçus de façon à changer le comportement humain de façon positive. On part du principe que l'humain a envie de changer, qu'il a la motivation, mais qu'il n'arrive pas à changer soit parce qu'il n'est pas encore passé à l'action, soit parce que sa motivation n'est peut-être pas suffisante, ou parce qu'il n'en a pas la capacité.

Dans les travaux fondateurs de la persuasion technologique on retrouve B.J. Fogg. Il identifie les deux notions fondamentales qui sont la motivation et la capacité. Gaëlle et son équipe ont reformulé la courbe de Fogg, en exposant que l'homme a une prédisposition au changement (prédisposition individuelle), qui compile effectivement la motivation et la capacité, et y ont rajouté la deuxième dimension fondamentale qui est le contexte. Il y a donc des contextes qui vont être favorables au changement et d'autres défavorables.

## - À quoi servent les systèmes persuasifs ? Et comment fonctionnent-ils ?

Ils sont applicables à de nombreux domaines, pour empêcher quelqu'un de faire quelque chose (comme par exemple dans le domaine du tabac : ne plus fumer), mais aussi afin de faire faire quelque chose (par exemple faire du sport). Il y a donc deux domaines d'application : faire et ne pas faire.

Les piliers de la persuasion sont : féliciter et encourager. Lors de la persuasion technologique, l'humain est clairement conscient du changement comportemental vers lequel on souhaite le diriger. C'est se servir de la technologie pour identifier les déterminants du comportement et permettre à l'humain de les voir. Il y a actuellement beaucoup d'implicite et d'automatismes, par la technologie on arrive à identifier ce qui détermine le passage à l'acte, ce qui fait que la personne a ce comportement que l'on essaie d'éviter. Déjà être conscient de ces déterminants est extrêmement important, l'idée est donc d'utiliser la technologie, non seulement pour les révéler mais aussi amener l'utilisateur à éviter ces contextes l'amenant au comportement non désiré.

## - Quelles sont les limites des systèmes persuasifs ?

On se rend compte que la persuasion lasse les personnes. Le modèle trans-théorique (transtheoretical model de PROCHASKA) identifie toutes les phases du changement : préparation du changement, le changement en tant que tel, etc. La phase de maintenance (continuité du changement, par exemple : cela ne fait pas que trois jours que j'ai arrêté de fumer, cela fait dix ans) est un problème. Au départ, il y a l'effet de nouveauté, mais la lassitude arrive très vite, il est donc difficile de maintenir le comportement vertueux. Ce modèle dit donc que « ce n'est jamais gagné », il rappelle qu'il faut des

évaluations longitudinales, sur la durée, et de pas oublier cette phase de maintenance. Un système de félicitation quotidien sera donc vite éteint car il ne nous contente pas.

### - Quelle est alors la solution ?

Les études ne se tournent alors plus seulement vers des applications numériques, qui sont désormais présentes en nombre pharamineux, on part plus vers des objets du monde physique (voir exemple 2). L'application numérique est intéressante pour compléter, pour donner de la précision sur le comportement, pour aider les personnes à comprendre, mais cela doit être porté par les objets usuels pour qu'il y ait une variété de formes. Cela devient alors protéiforme, c'est plus varié.

À l'origine, on ne supporte pas l'incohérence entre les idées et les actes, donc soit on essaie de faire changer les idées, soit on fait faire un acte qui est en dissonance par rapport aux pensées (dissonance cognitive), ce qui amène l'utilisateur à changer de principe car il aime être cohérent avec lui-même. L'interaction est fondamentale pour le changement de comportement.

Il faut coupler la plasticité (la capacité de l'objet ou de l'interface à s'adapter au contexte) à la persuasion. L'application persuasive doit vraiment s'adapter à l'humain pour toujours être perçue comme quelque chose de positif. Selon le contexte, il ne faut pas avoir la même forme, les mêmes messages, car sinon les gens se lasseraient, et on pourrait aussi avoir l'effet inverse que celui désiré. Il faut donc percevoir le contexte, savoir jusqu'où le système peut aider, et il doit surtout rester discret, prévenant. Un objet rigide ne peut pas faire cela, il ne passera pas la phase de maintenance. Le dispositif s'adapte progressivement à la découverte des déterminants par l'humain, à sa motivation croissante.

## - Comment fonctionne une étude ? Pouvez-vous en donner des exemples ?

On réalise tout d'abord un état de l'art sur tous les aspects pluridisciplinaires de motivation, d'attention, de cohérence entre les idées et les actes, tout le fondement psychologique de la persuasion, du passage à l'acte, des coups de pouce. Puis on passe à la fabrication de prototypes et aux tests.

### **EXEMPLE 1 :** Une broche « contre le tabac »

Contexte : un fumeur a beau être super motivé à arrêter, si il est entouré de personnes qui fument, le contexte n'est pas favorable à la poursuite de ce changement.

Il faut faire se rendre compte aux gens que lorsqu'ils fument, ils polluent les autres, ce qui peut avoir un impact sur le comportement individuel. Cette norme sociale n'a pas été explorée dans les dispositifs technologiques. Nous avons créé une broche, portée par les fumeurs ou non fumeurs, comprenant un capteur de gaz (couplée à une application logicielle sur téléphone) qui permet de rendre observable par l'humain les endroits et les moments qui le prédisposent au comportement que l'on souhaite interdire : lors de la présence de fumée, la broche s'allume.

L'état de l'art dit qu'il faut flatter l'humain, que l'encourager a un effet positif. Mais dans le domaine de l'addictologie, au contraire, cela peut avoir un effet négatif selon le contexte dans lequel on pousse la sollicitation. Nous avons créé un système qui félicite l'humain sur l'application (« super cela fait trois jours que tu n'as pas fumé »), mais cette notification va l'amener à fumer : lors du premier essai des dispositifs, la personne n'avait jamais autant fumé qu'avec. Dans l'historique, lorsque la notification arrivait à 9h00,

moment où la personne a un risque de fumer parce que c'est souvent l'heure où elle prenait son café, le fait de recevoir cette notification félicitante, en théorie positive et incitative, cela provoquait le résultat contraire, cela avait un effet pervers : la personne fumait, car cela lui rappelait son comportement ultérieur. Cette notification arrivait donc au mauvais moment.

Amélioration apportée au dispositif : suppression des notifications, l'application ne notifiait plus spontanément l'humain. Le second dispositif est uniquement basé sur la led présente dans la broche. Le téléphone enregistre la localisation de la personne ainsi que les évolutions de la led. Le seul fait que cette led passe au rouge, cela rappelle le comportement négatif aux personnes, dont surtout le tabagisme passif. Car lorsque l'on fume et que l'on voit la broche d'un non fumeur s'allumer, on se rend mieux compte de l'impact que l'on a sur les autres, et l'on sait que cette personne non fumeuse voit aussi sa propre led s'allumer. On rend alors visible le tabagisme passif, dont on parle beaucoup mais qui n'est pas vraiment « respecté », il est ici « sanctionné » par cette led.

Ces personnes ont alors spontanément consulté leurs statistiques sur l'application logicielle, sans pour autant attendre une notification pour aller les regarder, afin de comprendre par eux-même les déterminants de leur comportement. Les résultats, suite au retrait des notifications, sont donc beaucoup plus encourageants. Les données recueillies montrent que les personnes fumaient moins avec le dispositif « dérangeant ».

Conclusion : le cadre théorique de la persuasion est intéressant dans le sens où il recense un certain nombre de leviers, mais ils sont à circonstancier. Le contexte est fondamental dans la persuasion technologique, car le domaine applicatif et la situation personnelle de l'humain et son environnement social font que le système peut avoir un effet positif ou un effet complètement négatif.

## **EXEMPLE 2 :** L'utilisation abusive de la lumière

On allume régulièrement la lumière sans en avoir besoin. Cela consomme de l'énergie inutilement. On pourrait alors avoir une interface uniquement technologique, avec un capteur de luminosité qui afficherait sur le téléphone les comportements à éviter. On pourrait aussi tout déléguer à la pièce : si l'environnement est suffisamment lumineux, la lumière ne va pas s'allumer, on pourrait alors enlever les interrupteurs. Au contraire, il faut éduquer les gens, qu'ils se rendent compte que leur comportement est négatif, pour qu'ils changent consciemment de comportement. Les étudiants en design de Ville Fontaine ont alors conçu un interrupteur qui, selon le niveau lumineux de la pièce, va être doux ou rugueux. Si la pièce est suffisamment lumineuse, l'interrupteur est alors désagréable au toucher lorsque la personne souhaite allumer la lumière. L'utilisateur a un retour sensoriel qui ne lui donne pas envie de continuer ce comportement. Lorsque la pièce est sombre et qu'il est légitime d'allumer la lumière, l'interrupteur est doux et incite donc le comportement. L'idée est de casser des gestes mécaniques, de les rendre conscients et d'y attacher un feedback sensoriel pour que, par l'action, l'utilisateur ait un retour immédiat de la pertinence de son action, et que quand cette action n'est pas légitime, qu'elle en devienne désagréable. Il n'aura donc pas envie de renouveler l'expérience, son comportement sera changé positivement et consciemment.

## **BARBARA BONNEFOY : les environnements restaurateurs de l'attention**

Barbara Bonnefoy, professeur en psychologie sociale à l'Université Paris-Ouest Nanterre La Défense, travaille sur la connexion avec la nature, sur les liens cognitifs, affectifs, voire spirituels que l'on peut avoir avec les éléments naturels. Elle documente les origines de ce lien, si il se développe dans l'enfance, ou plutôt si l'on a des opportunités d'être avec la nature. Elle travaille ensuite sur les effets de ce lien, si c'est quelque chose qui caractérise une personne, et si cette caractéristique a des influences sur la manière dont les gens se comportent avec l'environnement, sa protection notamment, et sur leur bien-être. Dans cette problématique (connexion à la nature et bien-être), il y a une théorie qui postule que les effets bénéfiques de la nature sont entre autre au niveau attentionnel, c'est-à-dire qu'ils permettent à l'attention de se restaurer.

---

115

### **- Comment fonctionnent les études ?**

Les premiers travaux datent des années 70. Il y a plusieurs méthodologies. Les premières étaient des récits, où l'on questionne les gens sur leurs pratiques, ce qu'ils font de leur week-end, si ils aiment marcher, etc. Et on examine leur niveau de bien-être, comment ils se sentent, puis on les compare. La méthodologie principalement utilisée est une méthodologie expérimentale. On procède alors par hypothèses. Par exemple, sur la restauration de l'attention, on part déjà de l'idée que l'attention est une ressource limitée, comme n'importe quelle de nos ressources écologiques ou de nos ressources motivationnelles, et qu'il y a besoin de temps pour les restaurer. Cela peut venir tout simplement du sommeil, ou de situations qui

permettent la restauration. Il y a donc l'hypothèse très forte que la nature, ou sont simple contact, peut restaurer l'attention.

Il y a plusieurs temps d'étude : on mesure l'attention à un temps zéro, une ligne de base : chacun a des capacités attentionnelles x;y. On induit ensuite une fatigue mentale, un stress. Généralement on leur demande de recopier un texte en Néerlandais alors qu'ils sont francophones, ou barrer des « N » sur une feuille : des tâches « pas normales », qui sont sensées reproduire un état de fatigue que l'on peut retrouver après une journée de travail. On reproduit un phénomène qui peut durer une semaine, ou une journée, mais on le reproduit sur quelques minutes. On remesure ensuite leur niveau attentionnel, et on voit si il y a bien un écart. Chacun est comparé à lui-même car il n'y a pas de « base » sur la mesure des capacités attentionnelles. Ensuite, soit on continue la fatigue pour observer une continuité dans la baisse de l'attention, soit on met la personne dans une situation dite restauratrice. On expose les gens à des petits films ou à des photos d'environnements (de forêt par exemple). Ou on les met en situation concrète : on peut les faire marcher, ou simplement les laisser avec une vue sur des arbres. Puis on remesure une dernière fois l'attention. Ce protocole est concluant, mais pas forcément le plus simple à réaliser, car l'attention n'est pas évidente à mesurer, et c'est fluctuant. Le contexte doit donc être épuré au maximum pendant le protocole afin d'éviter des distractions extérieures. Les personnes sont dans des boxes fermés, sans leur téléphone : elles sont isolés au maximum pour éviter les parasites (qui peuvent aussi les restaurer si ils sont « positifs »). Les jeux vidéos peuvent être restaurateurs, pour immerger les gens dans la nature. On peut aussi mesurer les émotions, l'humeur, afin de voir si cela a un impact dessus.

Ces études sont principalement réalisées avec des étudiants de première année, parce que l'on considère que l'on travail sur des processus basiques, que l'on retrouve chez tout le monde. Il reste

tout de même l'hypothèse que les gens qui sont connectés sont plus sensibles, ils recherchent la présence de la nature. On part de l'idée qu'ils savent plus gérer des situations stressantes, ce sont des gens qui marchent, font de la randonnée, du VTT, etc. Ils savent que cela leur fait du bien.

#### **- Certains environnements sont-ils plus propices à la restauration de l'attention ?**

C'est plutôt des éléments de l'environnement qui sont particulièrement restaurateurs, comme par exemple la présence d'eau et de vert (couleur des éléments naturels, des végétaux). Par exemple les pierres, le feu, sont des éléments de la nature, mais ne sont pas forcément ceux qui sont les plus restaurateurs. Les gens sont attirés, ils vont plus s'orienter vers les plantes ou un aquarium dans une pièce. Ils le font par habitude, ou par nécessité, mais ce n'est pas flagrant, à part pour l'eau. On ne peut pas dire que ce soit pleinement conscient. S'en suit donc un apprentissage, car cela n'est pas naturel de se mettre dans des conditions restauratrices après une fatigue. C'est pour cela que c'est intéressant de travailler sur la connexion à la nature, car les gens qui ne sont pas connectés ne vont pas forcément rechercher ces environnements.

#### **- Qu'est-ce que la restauration de l'attention ?**

Au lieu d'avoir une attention qui est dirigée, focalisée, soutenue, la restauration propose plutôt une attention flottante, une attention sans effort. C'est donc se laisser porter.

Dans la restauration de l'attention, il y a aussi les qualités restauratrices des environnements. C'est-à-dire qu'il y a des environnements qui vont présenter des qualités que les gens recherchent, notamment la

fascination. Lorsqu'une scène fascine, de la même façon que dans la nature, l'attention est plus flottante, elle n'est pas focalisée. Il y a plusieurs formes de fascination : la fascination douce (par exemple la neige qui tombe, un jardin, le vent), et la fascination plus « dure » (assister à un concert, être dans un bar bruyant). Il peut y avoir des scènes qui nous fascinent, qui nous focalisent complètement, qui n'ont pas de propriétés restauratrices, mais on va tout de même les choisir. Il y a d'autres qualités d'environnement, comme la cohérence. Il y a une théorie sur la perception (théorie de la forme, du gestalt), avec des travaux sur les illusions d'optique (deux visages face à face, noir et blanc, dont la contreforme est un vase), l'oeil perçoit donc le fond ou la forme. C'est ce que l'on appelle la cohérence, c'est un phénomène psychologique, mais perceptif, car l'on a la mémoire des formes. L'environnement, pour être restaurateur, doit présenter un certain nombre de propriétés. Il y a aussi l'évasion, qui nous propulse ailleurs. Et puis la compatibilité (par exemple, un entretien d'embauche sur la plage est un facteur de stress car il présente une incohérence), il faut donc que l'environnement soit restaurateur, mais compatible avec nos buts, qu'il n'y ait pas de dissonance. Les bons environnements présentent tous ces facteurs, toutes ces qualités, à différents degrés, comme par exemple les environnements naturels dans lesquels on retrouve toutes ces propriétés (exemple : un coucher de soleil). L'attention se restaure, car on n'est plus focalisé sur un élément interne, et est flottante sur le paysage. Même si il manque un des critères (par exemple la compatibilité : je vais à l'hôpital mais il y a un coucher de soleil), l'environnement va atténuer le stress contrairement à un autre plus sollicitant (exemple : le périphérique) qui augmenterait le stress à cause de toutes ses informations inutiles. Il faudrait voir si cela joue sur les prises de décision (est-ce que je vais prendre des anxiolytiques à la suite de cette situation, est-ce que je vais fumer, boire un verre ?). Ce n'aurait donc pas un rôle

uniquement sur l'attention, mais aussi sur la réponse émotionnelle, comment les personnes gèrent ensuite la situation.

**- A t-on besoin d'être conscient des qualités restauratrices de l'environnement pour en profiter ?**

Tout le monde n'est pas conscient de cette restauration de l'attention. En psychologie on se rend compte qu'il y a des gens qui se connaissent bien, qui savent que cela leur fait du bien, mais tout le monde n'est pas conscient qu'ils ont besoin de ça, qu'ils vont chercher la nature. Même ceux qui sont connectés, vont chercher le contact avec la nature mais pas forcément parce qu'ils cherchent le bien-être (ils vont plutôt le faire car ils aiment l'effort physique, l'activité). Les visées applicatives sont donc d'inciter les gens à le faire, notamment pour des personnes isolées, dépressives, convalescentes, qui ont besoin de se faire du bien, de faire de l'activité physique. Les gens qui le font déjà montrent tout l'intérêt de le faire, sans en connaître vraiment les bénéfices. En concret, c'est par exemple mettre des jardins thérapeutiques dans des hôpitaux, ou dans des centres de soins, des maisons d'accueil pour jeunes, dans le secteur associatif.

On a pas besoin d'expliquer, de faire prendre conscience des bénéfices, pour qu'il y ait un impact. Cela provoque plutôt l'effet inverse si on explique le but. Et cela n'a pas uniquement comme but la restauration de l'attention, cela développe aussi une conscience écologique. La connexion avec la nature explique les préoccupations sincères pour l'environnement. Dans ces préoccupations environnementales, il y a plusieurs niveaux. Ce n'est pas exclusif mais on distingue trois catégories : il y a ceux qui se préoccupent de l'environnement mais « pour eux » (ils ne veulent pas manger de pesticides), ceux qui pensent aux générations futures, et ceux qui sont pour la biosphère (la Terre est un tout et il faut en préserver l'équilibre). Les gens

qui sont connectés à la nature ont plutôt tendance à percevoir leurs préoccupations sous ce dernier angle.

- **Quel parallèle peut-on faire avec la persuasion technologique, pour laquelle on a besoin d'être conscient des déterminants afin de changer de comportement ?**

La persuasion technologique veut focaliser l'attention sur un objet. Le gens sont dans une multitude de comportements, d'actions, d'informations, de signes à décoder. Le Nudge (« coup de pouce » persuasif) veut que l'on décode un signe. Dans les théories de changement du comportement, on sait qu'il est plus facile de changer un tout petit comportement, mais qu'en le modifiant on amorce un changement plus global. C'est l'effet boule de neige à partir des « tiny habits », un changement qui est un tout petit peu engageant mais pas culpabilisant. Quand le nombre de ces Nudge, des applications qui nous rappellent que l'on doit pas trop manger par exemple, est trop important, cela ne fonctionne plus. Il va y avoir un effet rebond de tous ces Nudge car si il y en a trop, cela va de nouveau tout parasiter. En psychologie il y a ce que l'on appelle l'habituation perceptive, à mesure qu'augmente un stimuli, sa perception décroît. On est programmés pour détecter de la nouveauté, mais une fois que l'on a intégré cette nouveauté, on ne la perçoit plus, on ne l'entend plus. Le signal est perçu mais traité très rapidement, contrairement à la nouveauté qui est analysée avec un traitement profond.

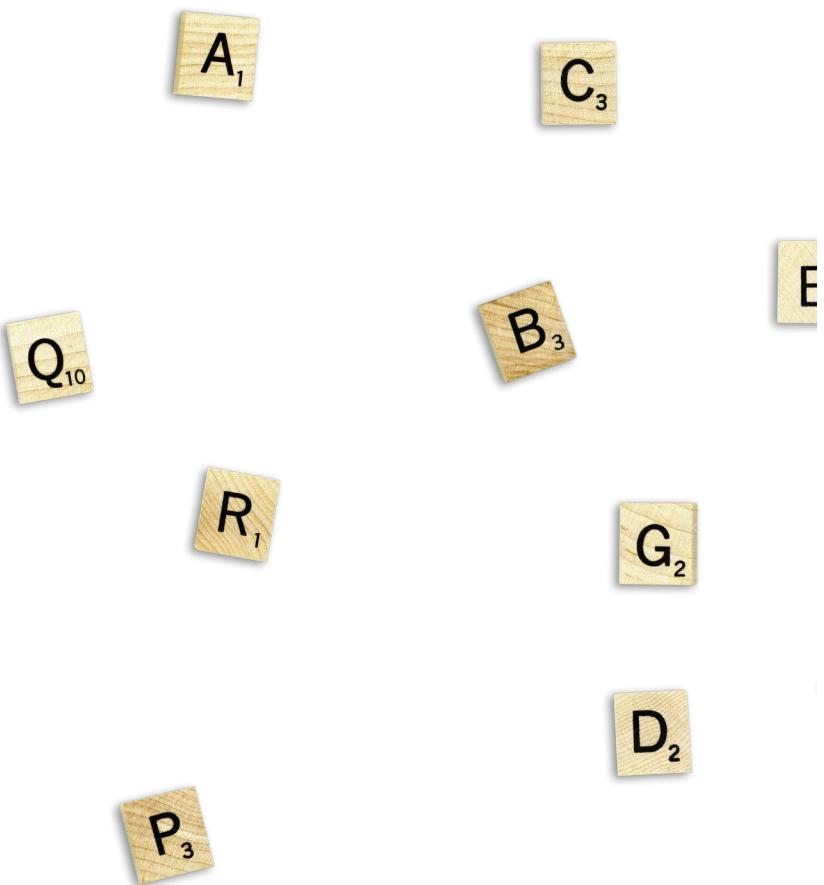
Dans la restauration de l'attention c'est tout l'inverse, on recherche une déconnexion, ne plus percevoir tous les petits détails de ce qui compose l'environnement, mais plutôt d'en avoir un aperçu global. Il y a deux thèses (parallèles à l'habituation) : la thèse évolutionniste qui dit que ces environnements sont recherchés et nous font du bien tout simplement parce que l'on en est issus (on est dans la continuité,

on est dans notre élément, c'est inné) ; et la théorie sociologique, culturelle, qui dit que c'est de l'apprentissage : on apprend à aimer certains paysages plus que d'autres (exemple : un jardin zen au Japon vu par un paysan du Berry). Cet apprentissage se fait par la société, dès le plus jeune âge, par le renforcement des parents. Cela procède par l'éducation, le langage, et la répétition. On emmène souvent les enfants dans la nature, on apprend très tôt que certains environnements sont bénéfiques. Chaque pays a sa manière de mettre en scène son jardin (à la française, à l'anglais, etc.), cela peut donc être de l'imitation sociale (du jardin du voisin, de celui vu dans un magasin). Ces deux théories se complètent. Les préférences pour les paysages, toute cette connaissance informelle que l'on a sur la nature, n'est pas forcément quelque chose que l'on ressent, mais aussi quelque chose que l'on a appris de notre milieu. On sait que les gens qui sont connectés à la nature sont des gens qui y ont été exposés étant enfants, ils sont alors habitués et donc plus enclins à être attirés par ces environnements.

### - **Les personnes connectés à la nature ont-elles une restauration plus rapide ?**

Cela reste une hypothèse mais c'est compliqué à mettre en évidence. Ce n'est pas forcément plus rapide, l'hypothèse est que les gens qui sont connectés à la nature, quand ils sont fatigués, saisissent l'opportunité, ils savent comment faire pour se restaurer (exemple : si je suis fatigué, lorsque je rentre chez moi, je vais traverser un parc car cela va m'aider, mais je peux aussi décider d'aller boire un verre avec des amis). Partager socialement une expérience permet aussi de restaurer notre attention. Le psychologue Daniel Kahneman a travaillé sur le bonheur et l'attention. Il a fait des tests en demandant à quel moment de la journée les gens sont les plus heureux, et il en

a ressorti que le moment le plus important était le pot que l'on boit après le travail avec des amis, pendant lequel ils se restaurent : c'est un moment fascinant. Le soutien social (pouvoir compter sur d'autres personnes) a aussi une grande importance, et il s'entretient. On apprend beaucoup des gens qui nous entourent, de notre environnement (par l'imitation ou par la simple écoute). Ceux qui sont connectés vont plutôt choisir le contact avec la nature pour se restaurer, parce que c'est ça qui leur plait, c'est ça qu'ils aiment. C'est donc plus en terme d'opportunité, de préférence, qu'en terme de rapidité.



E<sub>1</sub>

M<sub>3</sub>

K<sub>5</sub>

L

U<sub>1</sub>

I<sub>1</sub>

N<sub>1</sub>

X<sub>8</sub>

S<sub>1</sub>

F<sub>4</sub>

V<sub>4</sub>

Y<sub>4</sub>

O<sub>1</sub>

T<sub>1</sub>

H<sub>4</sub>

J<sub>8</sub>

Z<sub>10</sub>

W<sub>4</sub>

crédit photos/illustrations :  
Mélanie Sanson





# Diplômes 2017

Mélanie  
SANSON



## Attention & Discernement

Chaque individu est singulier, nous sommes tous dotés de capacités attentionnelles différentes. Nous disposons de cette ressource en attention, prenant sa source dans les sensations perçues par nos cinq sens, et nous traitons ces informations à l'aide de nombreux outils. Notre processus décisionnel est alors étroitement lié à la perception de notre environnement, et le travail de discernement est la résultante de la qualité de notre expérience sensible mais aussi rationnelle. C'est un apprentissage constant, afin que chaque étape de nos cycles perception-action soit la plus efficiente possible, notamment grâce à l'expertise ainsi qu'au self-control. Cela étant basé sur la capacité du cerveau humain, inchangée depuis l'évolution de l'homme moderne, la mise à mal de notre attention et de notre discernement face à un environnement sur-sollicitant se pose. La distraction est le premier signal de notre changement comportemental, mais l'accélération rencontrée à notre époque peut engendrer des dérives préjudiciables, de part la légitimité que l'on accorde à l'information sociale. Une adaptation à ces nouveaux flux d'information est nécessaire, ainsi qu'une transition générationnelle ajustée. De par cette transmission, nous souhaitons revenir à ce qui est naturel pour l'homme, en parallèle à cette accélération qui nous dépasse. L'expérience collective par l'éducation est alors la clé face à l'environnement distractif, le moyen de rester dans le ludique et le tangible. Cet apprentissage par la prise de conscience de nos actes nous permet de changer positivement notre comportement, un retour à notre nature est favorable à la restauration de nos capacités attentionnelles, et donc profitable à notre processus décisionnel.

**strate**

Ecole de Design

Établissement privé  
d'enseignement  
supérieur technique  
[www.strate.design](http://www.strate.design)