



Quand “nourrir” le cerveau menace l’attention

Depuis quelque temps maintenant, à Flint, on vous parle de l’infobésité, ce surplus d’information qui peut vous submerger, et vous conduire à ne plus vous informer. En fait, ce phénomène a une autre conséquence, tout aussi préoccupante : la perte d’attention. La “mentalimentation”, ou nourrir son cerveau, est aujourd’hui optimisée, aux dépens d’une qualité délaissée. Tout ton environnement s’est structuré autour de cette consommation rapide, mais ton cerveau, lui, peine à s’adapter. Ce qui le dérègle totalement.

Pourquoi c’est intéressant ? Au-delà d’un sentiment de mal-être et de rejet de l’information, l’infobésité engendre également des troubles psychiques, qui perturbent notre quotidien. Comprendre d’où vient notre attention et ce qui la dirige peut permettre d’en retrouver la maîtrise, et donc une prise de recul sur nos pratiques en ligne.

Les faits

Alors déjà, de quoi parle-t-on ?

Pour bien comprendre le sujet, il est nécessaire de commencer par les bases : l’attention. Le chercheur en neurosciences cognitives à l’Inserm Jean-Philippe Lachaux la voit comme “une sélection” de notre cerveau, qui “ne peut pas traiter tout ce qui lui arrive, ni tout ce qui arrive aux sens”. Ainsi on “sélectionne” ce qui attire notre attention pour rendre la tâche plus facile à notre cerveau ([La Voix du Nord](#)).

Anne Alombert et Olga Kokshagina, membres du Conseil national du numérique précisent que notre attention est à la fois psychique (être attentif) et sociale (être attentionné) ([Conseil national du numérique](#)). Le docteur en neurosciences Michel Desmurget ajoute que le concept d’“attention” n’est pas singulier, mais multiple, aux “réalités comportementales et neurophysiologiques fort disparates.” (“[La Fabrique du crétin digital](#)”)

Afin de comprendre les mécanismes de l’attention, Jean-Philippe Lachaux a développé le terme de “mentalimentation”. Comme pour l’infobésité, on peut voir un parallèle entre l’attention dont on fait preuve toute une journée et l’alimentation : “Aujourd’hui, on fait attention à ce que l’on mange, à ce qu’on donne à manger aux enfants : il faut que ce soit bio, sans pesticide, pas trop de sodas... Par contre, ce qu’on met dans son cerveau par le biais de l’attention, on s’en occupe beaucoup moins, on donne un peu n’importe quoi” explique le chercheur. Par exemple, quelles sont les conséquences d’une consommation quotidienne de vidéo Youtube sur notre attention ? ([La Voix du Nord](#))

Faire attention à notre “attention”

Chaque jour, ton cerveau doit composer avec des sources d’informations diverses et multiples (qui sont de plus en plus nombreuses), des distractions et d’autres choses “à

faire". Son but est de ne te faire rien louper, donc de traiter un maximum de choses. C'est là, notamment, que [les biais cognitifs](#), comme les [heuristiques](#) (raccourci de la pensée) entrent en jeu. Ils aident ton cerveau à maximiser son activité pour remplir son objectif.

Mais qui en pâtit ? Ton attention ! Plus ton cerveau traite d'éléments, moins il ne te laisse de temps pour leur accorder de l'attention. Concrètement, lire une trentaine de pages d'un livre, apprendre à jouer d'un instrument, suivre un cours d'une heure ou même regarder un film font appel à ton attention de manière soutenue et constante. Maintenir ce niveau d'attention devient de plus en plus compliqué, notamment chez les plus exposés aux écrans. Pour Michel Desmurget, les écrans remplacent les activités qui structurent cette attention (dessin, lecture) et transforment notre sommeil ([nuits moins longues](#)). Et face au tout numérique et à son rythme, notre cerveau peine à s'adapter ([20 Minutes](#), [Le Monde](#)).

En 2017, une étude réalisée au Canada par Microsoft prouvait que la durée d'attention moyenne ne dépassait pas plus de 8 secondes, contre 12 en 2000. Même si Philippe Vernier, directeur de Recherche au Centre national de la recherche scientifique, appelle à la prudence à propos de cette étude, non-scientifique, il reconnaît l'affaiblissement de notre capacité attentionnelle sur les dernières années ([Le Dauphiné libéré](#), [Atlantico](#)).

Pourquoi cette attention est-elle devenue si importante ?

En 1971, l'économiste Herbert Simon définit le concept de "l'économie de l'attention", soit *"le fait de transformer l'attention, c'est-à-dire le temps, la conscience ou l'esprit des citoyens, en une ressource exploitable et marchandisable"* selon Anne Alombert (qui remonterait déjà à l'Antiquité, avec la rhétorique, [Le journal du CNRS](#)). Télévision et publicité ont d'abord donné une dimension commerciale à cette économie de l'attention (*"Ce que nous vendons à Coca-Cola, c'est du temps de cerveau humain disponible."*, Patrick Le Lay, PDG de TF1, 2004) avant que les réseaux sociaux ne la maximisent.

Pour cela, plusieurs stratégies : la publicité ciblée, les suggestions automatiques de contenus (Youtube, Netflix), les algorithmes de recommandation qui affinent ton fil d'actualité, les notifications, les "récompenses" (likes, partages, [j'en parlais ici](#)), les vidéos courtes, etc... Pour ces plateformes, ton cerveau doit sans cesse être stimulé, ce qui change par rapport à un film ou à un livre. ([Reporterre](#))

Les auteurs Yves Marry et Florent Souillot vont jusqu'à évoquer une *"guerre de l'attention"* et y voient une expansion extrême du capitalisme sur nos vies, dans un modèle qui s'autoalimente. Plus on passe de temps sur les réseaux sociaux, plus ils disposent d'informations qui leurs permettent de nous y faire rester encore plus, etc... Et les plateformes elles-mêmes sont conscientes de ces dérives, et certains responsables en dénoncent les effets néfastes sur la psychologie humaine ([Usbek&Rica](#), [20 Minutes](#), [The Atlantic](#))

Des pistes pour retrouver la maîtrise de son attention ?

Dans leur rapport, Anne Alombert et Olga Kokshagina identifient 12 leviers, divers, afin de *"remettre les technologies numériques au service d'une attention psychique, sociale et environnementale"*. On retrouve la mission de sensibilisation aux enjeux de l'attention, mais aussi la reconnaissance d'un droit d'être informé sur les dispositifs de captation attentionnelle, le renforcement du droit à la déconnexion, le renforcement de l'éducation

aux médias ou encore l'établissement d'un droit de paramétrer les contenus et les émetteurs ([Conseil national du numérique](#)).

Jean-Philippe Lachaux préconise, lui, de savoir "maîtriser" son attention, et pour cela, de la comprendre. Prendre soin de ce que l'on consomme comme information, cela doit revenir à prendre soin de ce que l'on consomme comme aliment : varié, équilibré et surtout en quantité limitée ([Les Echos](#)). Pour cela, il a justement créé le programme scolaire ATOLE, une série d'exercices et d'ateliers réalisés en classe, qui doit permettre aux élèves de mieux comprendre comment fonctionne leur attention, et de mieux la maîtriser ([La Voix du Nord](#), [Cortex mag](#))

Voici aussi quelques retours d'enseignants, contraints d'adapter leur cours à l'attention toujours plus volatile de leurs élèves (exercice plus percutants, plus participatifs, [Le Monde](#)).

Le champ de l'attention vous intéresse ? Voici quelques ouvrages (cités dans l'article ou non), qui font le tour de la question :

- [La civilisation du poisson rouge, petit traité sur le marché de l'attention](#), Bruno Pattino
- [La Fabrique du crétin digital](#), Michel Desmurget
- [L'économie de l'attention. Horizon ultime du capitalisme ?](#), Yves Citton
- [La Guerre de l'attention](#), Yves Marry et Florent Souillot

Brouillon

De plus, l'habitude de faire plusieurs choses en même temps (écrire un SMS en regardant une série, parcourir Twitter pendant une émission) favoriserait la distraction rapide. Plusieurs études ont établi un lien entre cette perte d'attention et la durée de vie des contenus, elle aussi en baisse. ([20 Minutes](#), [France Culture](#), [Nature](#)).

Pour Bruno Patino, auteur de "[La civilisation du poisson rouge, petit traité sur le marché de l'attention](#)", *"tous les médias sont fondés sur l'économie de l'attention mais l'internet la rend à la fois plus efficace et plus précise. La connexion permanente fait qu'on essaie d'attirer notre attention tout au long de notre journée"*. Le but des plateformes numériques aujourd'hui : capter votre attention pour vous faire rester le plus longtemps possible en ligne ([Conseil national du numérique](#)).