

# Trop de numérique rend-il idiot



Smartphones, tablettes, ordi sont ultra-présents dans nos vies... S'ils sont de super outils, ces écrans, dont nous devenons dépendants, affectent notre mémoire et notre compréhension.

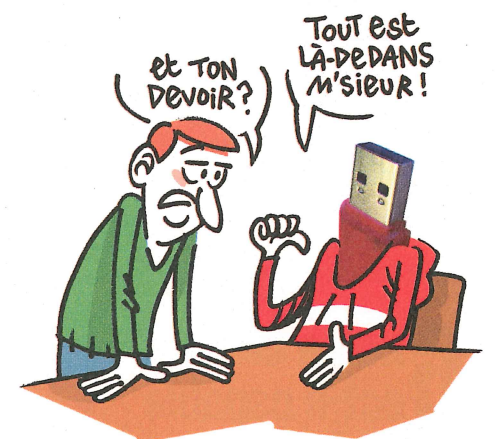
## 1 Les outils numériques ont-ils changé notre manière de vivre ?

Aujourd'hui, qui connaît un numéro de téléphone par cœur ? Pas besoin ! Ils sont enregistrés dans notre smartphone. Et pourquoi chercher sur une carte quand le GPS indique la bonne route à suivre ? On joue ou on regarde des vidéos sur sa tablette. En deux clics sur l'ordinateur, on accède au contenu de la plus grande bibliothèque du monde : le Web... Les outils numériques ont envahi le quotidien, bouleversé notre façon d'apprendre, de se distraire, de s'informer, de communiquer. Nous leur déléguons de plus en plus de tâches. Nous leur confions de plus en plus d'informations à retenir à notre place.

**Jamais notre mémoire n'a été à ce point hors de nos têtes.**

simplement de l'endroit où nous pouvons les trouver. Le risque, c'est de ne plus assez travailler sa mémoire "interne", celle qui permet de stocker le savoir acquis, les souvenirs... L'usage intensif des outils numériques altère aussi l'attention. Difficile, en effet, de rester concentré lorsqu'on est sans cesse sollicité par des messages, des notifications. Or, la mémoire et l'attention jouent un rôle important dans le processus d'apprentissage.

**Nous avons du mal à nous concentrer et à mémoriser.**



chez les enfants. Leur cerveau en développement a plus de mal à résister.

## 2 Comment le flux numérique agit-il sur notre cerveau ?

Le numérique donne un accès illimité à de nouvelles connaissances. Et ça, c'est génial ! Mais puisque tout est disponible en ligne, nous ne faisons plus vraiment l'effort de retenir ces infos. Nous nous souvenons

## 3 Pourquoi sommes-nous si "accros" aux outils numériques ?

Le SMS d'un ami, un "like" sur Instagram ou Snapchat, une vidéo en ligne sur YouTube... sont autant de petites friandises pour le cerveau. Elles activent le "circuit de la récompense". Cette mécanique cérébrale entraîne la libération de dopamine, une molécule qui procure une sensation de plaisir et donne l'envie de renouveler l'expérience. Comme lorsqu'on mange du chocolat ou que l'on gagne à un jeu. La "tentation" est encore plus grande

**Messages, likes, notifications activent la sensation de plaisir.**

## 4 Le numérique aide-t-il à devenir multitâche ?

C'est une illusion. Le cerveau n'est pas conçu pour exécuter simultanément deux tâches qui demandent chacune de l'attention et du contrôle. Comme, par exemple, regarder une vidéo et faire ses devoirs. À défaut d'accomplir ces deux choses exactement en même temps, le cerveau saute rapidement de l'une à l'autre. Au final : nous sommes plus lents à les effectuer et surtout moins performants. Non seulement, on ne retiendra pas grand-chose de cette vidéo mais les risques d'erreurs dans les devoirs seront plus grands !

**Ce n'est qu'une impression : le cerveau ne peut pas suivre.**