

Hyperconnectés : le cerveau en surcharge

Publié le Mardi 08 décembre 2020

"L'humanité produit aujourd'hui autant d'informations en deux jours qu'elle ne l'a fait en deux millions d'années !" Les outils numériques permettent à la majeure partie de nous d'être connectés avec nos collègues, nos proches et nous demandent une attention permanente. Les sollicitations incessantes obligent à donner des réponses rapides. Or le cerveau humain ne peut traiter qu'un nombre limité de tâches simultanément. À

Ce documentaire passe en revue les dangers de cette surcharge sur le cerveau avec des éclairages de chercheurs de plusieurs disciplines et au travers de témoignages de cadres victimes de burn-out. La réalisatrice, Laurence Serfati, explore également des solutions pour s'en prémunir.

À propos de l'hyperconnectivité

Le documentaire rappelle que les e-mails sont la première cause de stress au travail ; leur gestion représenterait 30% de la journée d'un salarié et un cadre sur deux ne s'autorise à se déconnecter le soir. Dans le monde du travail il est devenu presque impossible de faire autrement !

Perte de concentration, réduction des capacités cognitives, stress, épuisement mental voire d'agression : si les outils connectés augmentent la productivité au travail, des études montrent aussi que le trop-plein numérique peut diminuer les capacités cognitives.

La moyenne de concentration au travail devant un écran ne cesse de diminuer. En 2012, elle était d'une minute et douze secondes, contre trois minutes en 2004. Selon la chercheuse américaine Gloria Mark, pour la « génération Internet », qui est née et a grandi avec les smartphones, la durée d'attention est encore plus courte : quarante-cinq secondes.

Comment « survivre » dans un monde numérique, qualifié de "laisse numérique" ?

C'est la question que pose, avec intelligence, ce documentaire qui pointe une forme d'addiction aux outils 2.0 dont l'utilisation immodérée a des conséquences néfastes sur le corps et l'esprit ainsi que dans la vie personnelle. Le droit à la déconnexion est une des solutions pour apprendre à gérer ces technologies !

À

A voir ou revoir sur [planète + le 11 décembre 2020 \(https://www.canalplus.com/decouverte/hyperconnectes-le-cerveau-en-surcharge/h/7283140_50034\)](https://www.canalplus.com/decouverte/hyperconnectes-le-cerveau-en-surcharge/h/7283140_50034)

À

À

La référence bibliographique (https://veille-travail.anact.fr/osiros/result/notice.php?queryosiros=le%20cerveau%20en%20surcharge&spec_expand=&sort_define=tri_annee&sort_order=1&osirosstart=0)

À

À

Ressources

Voir plus (http://anact.preprod-osiros.decalog.net/osiros/result/resultat.php?queryosiros=id:97723 OR id:98759 OR id:97949 OR id:97007 OR id:97113 OR id:97861 OR id:49471 OR id:97001 OR id:98569 OR id:98216 OR id:98696 OR id:98189 OR id:97513 OR id:97589 OR id:98959 OR id:99293 OR id:99297 OR id:98994 OR id:99618 OR id:100048 OR id:99768&sort_define=tri_titre)