

Le Monde

pour **Direct Matin**

Girouette. Téléphone, courriels, Internet, collègues : la pollution attentionnelle provoque de plus en plus de dispersion chez les salariés. Pour faire face au syndrome de déconcentration, une solution : la méditation. Enquête.

Les nouvelles technologies troublent la concentration

David est acheteur, Claire avocate, Joseph économiste et Antony consultant Web. Ils ont en commun de bonnes études, un poste intéressant... Pourtant, tous quatre ressentent une drôle de sensation une fois au boulot : ils éprouvent de plus en plus de mal à se concentrer. Ils ont répondu à un appel à témoignages lancé sur *Lemonde.fr* mais désirent garder l'anonymat.

«J'ai 4 000 e-mails dans ma boîte. Certaines personnes m'en envoient alors qu'elles sont à 5 mètres. Je butine d'un sujet à l'autre et sous prétexte de partager un même espace, mes collègues m'interrompent sans cesse», déplore David qui travaille dans l'automobile. Pour Claire, seule dans son bureau d'un cabinet juridique, la source du mal est ailleurs : «Dès que mon ordinateur est en route, la moindre pensée parasite me fait aller sur Internet. Pourtant, je suis passionnée par mon travail», dit-elle.

Joseph, lui aussi, dispose d'un bureau, dans une grande organisation internationale. «Gestion d'équipe, suivi financier, recherche d'informations... On me demande d'être multitâche mais ma tête est en multizapping !», reconnaît-il. Quant à Antony, plongé dans l'univers Internet, il reçoit «des demandes tous azimuts sur Skype ou par e-mails, entrecoupées de multiples perturbations. Sympa cette vidéo, tiens, un changement de statut sur Facebook, vite, un e-mail client... J'ai du mal à me concentrer sur des tâches complexes», avoue-t-il.

Combien sont-ils, ces salariés dont la pollution attentionnelle mange une partie de la journée ? Difficile à dire, tant la dispersion au travail est un non-dit caché. «Personne n'en parle. Ce serait comme si quelqu'un disait qu'il glande au travail», confie Claire, l'avocate.

Le «syndrome de déconcentration», mal du XXI^e siècle ? La multiplication des chaînes télévisées a habitué notre cerveau au zapping. Depuis, notre environnement quotidien est en ébullition. Internet, e-mails, téléphones portables, smartphones, tablettes tactiles, sans compter les tweets, nous ont rendus peu à peu multitâches, surstimulés mais pas si fiers de l'être. Pour preuve, l'écho mondial de l'article de Nicholas Carr, «Google rend-il stupide ?», publié à l'été 2008. L'auteur y soutient que l'usage du Web limite la ca-



Avec toujours plus de courriels dans sa boîte et d'appels, il devient difficile de se concentrer longtemps.

pacité de concentration. Son livre, *The Shallows*, vient d'être traduit en français (*Internet rend-il bête ?*, éd. Robert Laffont).

Une poignée de chiffres de l'Observatoire sur la responsabilité sociétale des entreprises (Orse) campe le décor : près de six salariés sur dix consacrent deux heures par jour à gérer leurs boîtes mail ; près de sept sur dix disent vérifier leur messagerie toutes les heures mais le font toutes les cinq minutes ; sept managers sur dix déclarent souffrir de surcharge informationnelle. Ajoutons à cela que les open space sont désormais le quotidien de six sociétés sur dix. En

conséquence, l'espace vital d'un salarié (7 mètres carrés) a été divisé par trois en dix ans !

Cette réalité intrusive n'est pourtant pas vécue par chacun de la même façon. Les plus de 30 ans ne sont pas nés avec une souris à la main et jonglent quotidiennement avec des outils numériques. Une gymnastique coûteuse en énergie, explique le psychiatre Roland Jouvent. Les quadras, génération perdue ? «Disons que les jeunes peuvent plus aisément

switcher. Leur plasticité cérébrale leur permet de passer facilement d'un acte à un autre, en utilisant leurs cinq sens», répond le scientifique. D'autres inégalités, plus intimes, entrent en ligne de compte. Dans une journée, «les salariés ne peuvent travailler en continu. Difficile de s'autoriser des plages de vacance visibles. Aller sur Internet peut constituer une pause salutaire discrète», explique la psychiatre Christine Foulon. Jusque-là, rien de problématique. Mais, à situation égale, certaines personnes plongent dans une addiction au zapping. «La web-errance renvoie chacun à sa propre histoire», explique le psychanalyste Michael Stora. Se concentrer revient «à pouvoir être seul avec soi-même», dit-il. Certaines personnes en sont moins capables que d'autres.

Le psychiatre Christophe André juge la situation préoccupante. «Les périodes de calme, de lenteur et de continuité se fractionnent», constate-t-il. Des travaux récents publiés dans l'hebdomadaire américain *Science* soulignent que les personnes dispersées se sentent moins heureuses. Pour cet observateur, «nous commençons à peine à mesurer scientifiquement les effets négatifs de ces phénomènes sur la performance et le bien-être». •

Laure Belot

«On me demande d'être multitâche mais ma tête est en multizapping !»

Joseph, économiste



EN VENTE
DANS LES KIOSQUES

«L'ATLAS DES MINORITÉS» :
200 CARTES, 2 000 ANS D'HISTOIRE

Méditer pour apprendre à profiter du moment présent

Mails incessants, bruits dans les open space, portables, Internet... Comment réussir à se concentrer malgré la pollution attentionnelle ambiante ? Stéphane, dirigeant d'un cabinet de lobbying, lui, a suivi «un stage de pleine conscience, il y a un an. Depuis, je médite vingt minutes chaque jour», raconte-t-il. L'exercice l'apaise. «Je suis plus attentif, moins dispersé. Si une pensée parasite arrive, je la laisse venir, puis s'en aller», explique-t-il.

Roland Jouvent, psychiatre, n'est pas surpris de tels résultats : «La thérapie de la pleine conscience s'appuie sur la philosophie prônée par les bouddhistes. C'est l'anti-double tâche. Par nature, les hommes sont soit dans l'anticipation, soit dans la remémoration. Un travers accentué par les nouvelles technologies. Une personne anticipant trop deviendra anxieuse ou au contraire dépressive», analyse-t-il. D'où le bénéfice d'une technique apprenant à profiter du moment présent. «La méditation, c'est scientifiquement prouvé, stabilise l'attention, augmente la capacité de concen-

tration et l'habileté à passer d'une tâche à l'autre», ajoute Christophe André, psychiatre, auteur de *Méditer jour après jour* (L'Iconoclaste). Et les personnes qui méditent ont plus de pensées positives. Signe de l'époque, les ouvrages de méditation s'arachent : «Eloge de la faiblesse d'Alexandre Jollien a 10 ans mais vient de paraître en poche (Marabout) et se vend par milliers», explique Laurence Deschamps, chef de produit littérature à la Fnac.

Outre-Atlantique, le prospectiviste Alex Soojung-Kim Pang prône le *contemplative computing* (la contemplation informatique). «Nous devons repenser notre relation compliquée aux nouvelles technologies pour ne plus les

subir», a-t-il martelé, devant un public réuni cet été à Marseille par la Fédération Internet nouvelle génération (Fing). «Avez-vous remarqué que nous retenons tous notre respiration quand nous vérifions nos mails ?», a-t-il interpellé. Ce réflexe inconscient, est, selon ce chercheur, «une micro-alerte montrant une légère anxiété».

«Une personne anticipant trop deviendra anxieuse ou dépressive.»

Roland Jouvent, psychiatre

Y a-t-il des conseils à suivre au quotidien ? «*Transformez vos attentes en temps de repos : ne lisez pas, ne regardez pas votre portable. Tournez votre attention sur votre souffle, votre corps*», explique Christophe André, qui préconise de limiter les interruptions en regroupant coups de téléphone et lecture des e-mails. Enfin, créez-vous des espaces de pause intérieure. «*Toutes les heures, asseyez-vous, respirez deux minutes en commençant par une inspiration profonde, qui favorise le ralentissement*», conseille le psychiatre. Allez, vous êtes arrivé à la fin de l'article, fermez les yeux !

L. B.



© J. FEINGERSH PHUSPERSTOCK/SPA

GRANDE OUVERTURE

Villas Longchamps

9 et 11, rue Blaise Pascal

Bagneux

C'est beau de vivre avec



- A proximité de la station Bagneux (RER B).
- Des duplex et des appartements du 2 au 5 pièces aux prestations de qualité.
- Terrasses et balcons sur jardins paysagés.

Disponible sur
App Store

cogedim.com

0811 330 330

