

# FOCUS



La newsletter pour retrouver son temps et son attention

#1 – 15 janvier 2025

---

Nous sommes le 15 janvier 2025 et c'est le bon moment pour reprendre le contrôle sur notre temps et notre attention ! Aujourd'hui, on met le focus sur la **surcharge attentionnelle**. Un mal invisible dont tu es peut-être atteint-e ? Mais avant cela, il est plus que temps de te souhaiter une...

**BONNE ANNÉE !** 

---

🧠 **Toi aussi, tu fais partie de ces gens qui prennent de bonnes résolutions** tous les premiers janvier, genre apprendre l'ukulele ou te remettre au crossfit ? Et qui, chaque année, les oublie aussi vite qu'ils les ont prises ? Sais-tu que **BJ Fogg, l'inventeur de la captologie, propose une méthode infallible** pour tenir ces engagements toute l'année ? [Je te raconte ça ici](#) (mais cet article n'est pas exempt d'une certaine ironie...)

**LE DOSSIER** 

---

**“Je n'arrive plus à me concentrer...”**

**“Je n'arrive plus à me concentrer sur mon travail... Je n'ai plus l'attention nécessaire pour plonger dans un film de 3 heures ou un roman de 500 pages... J'oublie tout... Je cherche mes mots... Mais comment il s'appelle, déjà, cet acteur que j'aime bien ?”** Tu connais ces symptômes ? Si tu les rencontres aussi, c'est probablement une histoire de **surcharge attentionnelle**. Un mal invisible qui nous ronge collectivement depuis que nous passons en moyenne près de trois heures par jour sur nos smartphones.

**Le mécanisme est implacable.** Entre des applications conçues pour créer la même dépendance que les machines à sous ([une proximité dont j'avais parlé sur mon blog](#)) et un multitâche qui épuise notre mémoire de travail aussi sûrement qu'une nuit blanche, notre cerveau n'a plus le temps de traiter correctement les informations, ni de consolider les souvenirs.

**La bonne nouvelle ? [Ce n'est pas irréversible](#).** Des techniques simples permettent de reprendre le contrôle. En voici trois :

## 1. Le matin : pas d'infos, pas de smartphone, mais un grand verre d'eau

J'ai longtemps fait comme 70% d'entre nous : le matin, avant même mon premier café, je sautais sur mon smartphone pour écouter les infos et consulter mes notifications. Autrement dit, **je m'imposais un stress inouï dès l'éveil**. Aujourd'hui, j'ai remplacé tout ça par un grand verre d'eau (pour prendre soin de mon organisme) et de la musique entraînante (pour doper mon énergie et ma bonne humeur). Si tu ajoutes à ça quelques pas de danse ridicules dans la cuisine, tu remplaces le cortisol du stress par la dopamine de la motivation, et ta journée commence merveilleusement mieux !

## 2. Prenons soin de nos moments en “ondes alpha”

Tu connais ces moments de relâchement du cerveau pendant une promenade, sous la douche, dans les transports ou encore pendant le sport ou le jardinage ? **Ces instants où nous sommes à la fois détendus et légèrement concentrés sont caractéristiques d'un état d'éveil calme.** Ils permettent à notre esprit de vagabonder — ce qui favorise la créativité, la réflexion profonde et souvent les idées

innovantes. C'est Hans Berger, l'inventeur de l'électroencéphalogramme en 1929, qui a constaté que nos oscillations cérébrales se situent alors dans une plage de fréquence de 8 à 12 Hz — ce qu'il a baptisé *ondes alpha*, car c'était le premier type d'ondes cérébrales qu'il identifiait.

**Laisser notre cerveau s'accorder ces pauses, c'est lui offrir l'espace nécessaire pour traiter les informations complexes ou trouver des solutions** que nous n'aurions jamais imaginées en restant sous pression. C'est pourquoi je mets toujours mon téléphone en mode avion quand je sais que je vais "passer en ondes alpha" : avant ma douche, une balade au parc ou un trajet en train.



*Une promenade au grand air ? Éteins ton téléphone pour offrir un grand moment d'ondes alpha à ton cerveau. Photo: Nikolaus Bader, Pixabay.*

### 3. Créons des “zones sans smartphone” dans notre quotidien

**Notre cerveau associe les apprentissages (et les routines) aux lieux où nous nous trouvons.** C'est une faille bien connue par les spécialistes de la mémorisation. Ainsi, un élève qui apprend ses leçons par cœur toujours au même endroit (sa chambre, disons) peut avoir des difficultés à se les rappeler dans la salle d'examen. Mais on peut aussi exploiter ce petit bug cérébral à notre avantage. Par exemple, si l'on décide que certains espaces sont “smartphone-free”, on peut adopter facilement de nouveaux réflexes. Je conseille de commencer par la chambre à coucher : bannissons-y le smartphone une bonne fois pour toutes, histoire de protéger à la fois notre sommeil et la qualité de notre réveil. La table du repas est une autre zone stratégique. Ensuite, quand les habitudes sont prises, on peut étendre progressivement à la salle de bain, au bureau, au salon...

**Envie d'en savoir plus ?** Je reviens sur ces stratégies dans le livre *Focus* qui sortira le 17 mars prochain. Elles sont également détaillées dans la [formation Focus](#).

## L'INFOGRAPHIE

**Les 9 moments de la journée à privilégier sans smartphone pour éviter la surcharge attentionnelle:** une infographie à retrouver [sur le blog](#) (tu peux aussi télécharger l'affiche en PDF au format A4).

# LA REVUE DE PRESSE

---

## Quelques prises de conscience à travers le monde...

🇦🇺 **L'Australie déconnecte.** Après la France (en 2017), l'Espagne (en 2018) et la Belgique (en 2023), l'Australie vient de se doter d'un droit à la déconnexion pour les salariés ([Les Échos](#))

🇧🇪 **À quand la déconnexion pour les élèves ?** En Belgique francophone, les profs obtiennent enfin le droit à la déconnexion prévu par la loi de 2022. Pendant ce temps, une majorité d'élèves reste abonnée aux notifications le soir et le week-end (journal de classe numérique oblige...) — voire aux groupes WhatsApp de classes encore imposés dans certaines écoles. Pas très cool, d'autant que ces groupes WhatsApp sont connus pour favoriser le cyberharcèlement, et ce dès la 4e primaire (=CE2 français).

🇫🇷 **“Catastrophe sanitaire”.** En France, un collectif d'enseignants, de médecins, de chefs d'entreprise et de personnalités a publié dans *Le Monde* [une tribune le 24 septembre 2024](#) pour “enrayer une catastrophe sanitaire” et appeler à “la reconnaissance formelle du droit des élèves à la déconnexion”.

🌐 **“Dopamine détox” : la fausse bonne idée qui explose sur les réseaux.** Le mois dernier, le hashtag cumulait 90 millions de vues sur TikTok, avec des promesses inquiétantes de “réinitialisation du cerveau”. Cette tendance, reprise par des groupes masculinistes, repose sur une incompréhension de la biologie. Car la dopamine n'est pas une toxine à éliminer mais un allié essentiel pour notre attention et notre motivation. [Tu peux lire mon article du 10 décembre sur le sujet.](#)

---

## L'IA s'imisce partout

🇺🇸 **En Arizona, l'IA remplace les profs.** C'est prévu pour la rentrée de septembre 2025, [selon le correspondant de France Info](#) : en Arizona, une école s'apprête à expérimenter l'école sans enseignant. Les élèves passeront la journée sur un PC avec des cours “sur mesure” dispensés par une intelligence artificielle.

🌐 **Le film *Her*, sorti il y a dix ans, n'est plus de la SF.** Dans ce long-métrage d'anticipation de Spike Jonze, le personnage incarné par Joaquin Phoenix tombait amoureux d'une IA. Comme on pouvait s'en douter au vu de l'explosion du nombre d'apps proposant des “compagnes virtuelles”, ce scénario n'est officiellement plus de la SF. Sur Reddit, un grand nombre de forums rassemblent les témoignages de personnes tombées amoureuses de leur chatbot, au point de leur consacrer jusqu'à 17 heures par jour. [Un article à lire sur l'ADN.](#)

---

## Les plus jeunes en première ligne

🇦🇱 **L'Albanie interdit TikTok pour protéger ses ados.** Suite à la mort d'un enfant de 14 ans au cours d'une rixe initiée sur les réseaux sociaux, le gouvernement albanais a banni TikTok du pays pour un an « *TikTok est le voyou du quartier* », a déclaré le Premier ministre Edi Rama. À lire [sur RTBF Actu](#).

🇬🇧 **“En tant que pédopsychiatre, j'observe ce que les smartphones font à la santé mentale des enfants — et c'est terrifiant”** : c'est le cri d'alarme lancé le 3 janvier par le docteur Emily Sehmer dans [The Guardian](#) (en anglais). Ses propos rejoignent ceux du chercheur en neurosciences Michel Desmurget dans son livre *La fabrique du crétin digital* (prix Fémina Essai 2020).

---

## Déconnexions heureuses

🇫🇷 **Peut-on vivre sans numérique ?** La réponse de Matthieu Amiech, co-animateur des éditions La Lenteur (qui n'ont pas de site web) est à écouter en 7 minutes [sur le site de France Culture](#). Si tu as un peu plus de temps, je te recommande aussi [cette passionnante interview d'Alain Damasio](#), en août 2024, sur France Inter. L'auteur du (sublime) roman *Les Furtifs* témoigne lui aussi de sa déconnexion heureuse.

## LE TEST

---

Es-tu accro à ton téléphone ? Oseras-tu [faire le test](#) ici ?

## LA CITATION FLIPPANTE

---

En 1928, le poète et écrivain André Suarès montrait une clairvoyance fascinante...

« Il est possible que le livre soit le dernier refuge de l'homme libre. Si l'homme tourne décidément à l'automate ; **s'il lui arrive de ne plus penser que selon les images toutes faites d'un écran, ce terme finira par ne plus lire.** Toutes sortes de machines y suppléeront : **il se laissera manier l'esprit par un système de visions parlantes ; la couleur, le rythme, le relief, mille moyens de remplacer l'effort et l'attention morte, de combler le vide ou la paresse de la recherche de l'imagination particulière : tout y sera, moins l'esprit. »**

André Suarès, *L'Art du livre*, 1928

## OBJECTION !

---

Dans cette rubrique, je te partagerai régulièrement les questions ou les objections que j'entends souvent dans les formations que je donne. Aujourd'hui, honneur à celle qui revient en boucle dans mes ateliers de sensibilisation :

**“Vos histoires de déconnexion, c'est bien gentil, mais moi, j'ai des responsabilités. Je dois rester joignable en cas d'urgence !”**

(Variantes : “j'ai des enfants qui rentrent seuls de l'école”, “j'ai un proche âgé ou malade”, etc.)

**La réponse est simple : ta préoccupation est légitime.** Mais si tu actives le mode “économiseur de batterie ultra” de ton téléphone Android (ou si tu paramètres le mode Concentration de ton iPhone), tu continueras à recevoir tes appels et SMS — et rien d'autre. Il ne te reste plus qu'à prévenir les personnes qui pourraient avoir besoin de te joindre rapidement : en cas d'urgence, un coup de fil ou un SMS. Ainsi, tu es joignable pour l'essentiel, sans te laisser parasiter par le reste.

## À DANS QUINZE JOURS !

---

**Le 1er février, je te révélerai le secret du flow.** Tu rêves de pouvoir te concentrer sans effort ? D'être tellement absorbé-e par ton travail que tu en oublies le temps qui passe ? Ce n'est pas de la magie :

c'est l'état de **flow**. Et c'est accessible à tous, même aux plus dispersés d'entre nous (crois-en mon expérience de [TDAH](#)). Dans le prochain numéro, je te partagerai ma méthode pas à pas, testée et approuvée depuis des mois. Tu découvriras notamment pourquoi les pauses sont plus importantes que les sessions de travail, comment créer un "rituel de concentration" qui marche vraiment, et le truc tout bête qui m'a permis de diviser mon temps de travail par deux afin d'avoir deux fois plus de temps pour mes bouquins et mes randos (merci la loi de Parkinson!)

D'ici là, n'hésite pas à consulter la [formation Focus](#), à me suivre sur [Mastodon](#), ni bien sûr à [m'envoyer un message](#).

**Merci de t'être inscrit-e à cette newsletter low-tech** gérée avec la plateforme open source Keila. **Elle t'a plu ? Sois sympa avec tes amis, forward-la leur.** Et dis-leur qu'eux aussi peuvent [s'inscrire gratuitement et consulter les archives ici](#).

Prends bien soin de toi et de ton attention, et à très bientôt !

**Arno** / arno@babeleur.be

*Formateur, copywriter et conseil éditorial pour le non-marchand*

[babeleur.be](#)  [focus-formation.be](#)