

Comment se comporte notre cerveau surchargé par le numérique



Comment se comporte notre cerveau surchargé par le numérique

Samedi 3 septembre, ARTE a diffusé un excellent reportage sur la manière dont notre cerveau se comporte face à nos vies de plus en plus hyper connectées :
« HYPERCONNECTÉS : LE CERVEAU EN SURCHARGE ».

Grâce aux smartphones, ordinateurs et autres tablettes, nous sommes reliés au monde en continu. Mais ce déluge d'informations menace notre bien-être. Alliant témoignages de cadres victimes de burn out et explications de chercheurs en neurosciences, en informatique ou en sciences de l'information et de la communication, ce documentaire captivant passe en revue les dangers de cette surcharge sur le cerveau. Il explore aussi des solutions pour s'en prémunir, des méthodes de filtrage de l'information aux innovations censées adapter la technologie à nos besoins et à nos limites.

Chaque jour, cent cinquante milliards d'e-mails sont échangés dans le monde. Les SMS, les fils d'actualité et les réseaux sociaux font également partie intégrante de notre quotidien connecté, tant au bureau qu'à l'extérieur. Nous disposons ainsi de tout un attirail technologique qui permet de rester en contact avec nos amis, nos collègues, et qui sollicite sans cesse notre attention. Comment notre cerveau réagit-il face à cette avalanche permanente de données ? Existe-t-il une limite au-delà de laquelle nous ne parvenons plus à traiter les informations ? Perte de concentration, stress, épuisement mental, voire dépression... : si les outils connectés augmentent la productivité au travail, des études montrent aussi que le trop-plein numérique qui envahit nos existences tend à diminuer les capacités cognitives.

Un documentaire de Laurence Serfaty (France, 52'), diffusé sur ARTE le samedi 3 septembre à 22h20

A voir et à revoir sur Arte +7 pendant encore quelques jours !
si vous ne voyez pas la vidéo, le lien



Réagissez à cet article

Original de l'article mis en page : Hyperconnectés : le
cerveau en surcharge