

# Entre la machine et l'effort, priorité à la facilité efficace

**PARESSE** Notre cerveau choisit toujours la voie du moindre effort, c'est pourquoi il nous récompense quand on se force.

PAR ANNE.DEVAUX@LACOTE.CH

Les nouvelles technologies ne sont que des outils. Depuis des millénaires, les inventions traduisent l'ingéniosité humaine à rationaliser le coût en énergie de nos efforts dans une vision économe nécessaire à la survie. Cependant, la révolution numérique offre une masse de solutions pour nous faciliter la vie dans tous les domaines. Ne serait-ce que dans la sphère domestique, les robots sont toujours plus nombreux pour s'activer à notre place.

Le risque de nous rendre paresseux physiquement, intellectuellement et socialement se pose lorsque nous perdons «la capacité à investir un effort justifié pour atteindre un but atteignable», selon l'expression de Boris Cheval, chercheur en neuropsychologie de la santé à l'Université de Genève. Auteur du livre intitulé «Le syndrome du paresseux», il étudie les mécanismes cérébraux qui nous poussent par défaut vers le moindre effort. Or, l'activité physique améliore les capacités cognitives et sociales et la sédentarité les réduit.

## Lutter contre la facilité

«Entre un escalier et un ascenseur, pour ne pas succomber à la tentation de la facilité, il faut inhiber la réaction automatique qui nous y pousse», explique Boris Cheval. Le choix des escaliers exige une mobilisation de nos

ressources cognitives pour faire sauter le verrou de cette inhibition. C'est fatigant mais toujours récompensé par un bonus en dopamine et autres hormones que nous apprécions beaucoup. Les nouvelles technologies sont autant d'ascenseurs qui nous permettent de réaliser un grand nombre d'activités rapidement.



**Entre un escalier et un ascenseur, pour ne pas succomber à la tentation de la facilité, il faut inhiber la réaction automatique qui nous y pousse.**

**BORIS CHEVAL**  
CHERCHEUR EN NEUROPSYCHOLOGIE  
DE LA SANTÉ À L'UNI DE GENÈVE

Malheureusement, constate Boris Cheval, «nous n'engageons pas ce temps ainsi libéré dans des activités physiques, on le remplit d'autres activités sédentaires». Or, moins on est physiquement actif, plus on est fatigué, plus le déclencheur mental pour fournir un effort est coûteux. Pourtant, selon lui, «nous ne sommes pas naturellement paresseux et nous ne le sommes pas plus que les gé-



Pour choisir l'escalier plutôt que l'ascenseur, il faut lutter contre un réflexe très humain... STOCK.ADOBE.COM

nération précédente». En revanche, les nouvelles technologies entraînent des habitudes de sédentarité délétère et, «la perte générale des capacités cardiorespiratoires nous mène vers un véritable tsunami sanitaire», affirme le spécialiste.

A la tête du laboratoire des sciences

cognitives du Centre hospitalier universitaire vaudois (Chuv), la professeure Stéphanie Clarke, spécialisée en neurosciences, nous invite à remonter dans le temps avant de tirer des conclusions hâtives.

## Adaptation du cerveau

«L'invention de l'imprimerie a conduit à l'uniformisation du langage qui a permis de développer la lecture rapide ouvrant ainsi une nouvelle voie dans notre organisation cérébrale», explique-t-elle. Plus largement, toutes les inventions, de la roue 4000 ans avant J.-C. aux robots, dont l'utilisation transforme la vie quotidienne, changent l'organisation cérébrale chez les humains. Selon Stéphanie Clarke, les défis que nous devons relever pour utiliser les nouvelles technologies à bon escient et en tirer le maximum ne laissent pas de place à la paresse. «Sur Internet, le pire et le meilleur se côtoient nous privant du lien de confiance dans l'origine et le contenu de l'information, en vérifier la fiabilité demande des efforts et beaucoup d'éduca-

tion». Certes, la facilité que nous apportent les applications disponibles nous fait perdre des habiletés cognitives comme celles de mémoriser des numéros de téléphone, chercher notre chemin.

## Un champ d'incertitudes

Dans le même temps, nous développons notre mémoire procédurale pour utiliser ces applications, souligne Stéphanie Clarke. En tant que scientifique, spécialisée dans la neuroréhabilitation, chaque avancée dans les matières de l'intelligence augmentée, la robotique et la réalité virtuelle, représente pour elle un pas en avant vers le mieux. Cependant, elle reconnaît que l'imprégnation de la société par les nouvelles technologies laisse beaucoup de questions en suspens qui sont dans le camp des sciences humaines. Les recherches dans ce domaine couvrent un très large spectre qui va du développement cognitif sur le modèle de la pensée informatique aux technologies en train de nous rendre fainéants et bientôt idiots.



## LA CHRONIQUE SEXO D'ANNE DEVAUX

### La tendance du «mini-moi»

«N'existant qu'une par une, chaque femme se voit contrainte d'inventer sa propre féminité», affirme la psychanalyste Rose-Paule Vinciguerra. Quel triomphe pour une femme que de conjuguer sans faillir féminité et maternité. Depuis quelques décennies, la mode exploite cette brèche narcissique en effaçant la frontière générationnelle entre mère et fille. La dernière vague en vogue du «mini-moi» se prête à la mise en scène d'un duo mère-fille habillé à l'identique, ou à tout le moins totalement raccord dans le tissu et les accessoires. Sans oublier la pose, évidemment. Le concept est simple: créer l'illusion d'une fusion idyllique qui efface de la jolie image la rivalité mère-fille nécessaire à la nouvelle génération pour franchir les étapes vers une sexualité adulte. Au Centre de sexologie et couple de La Côte, le sexologue Yves Dufour se montre circonspect: «Cela a l'air mignon, mais ce n'est jamais neutre ni de la part de la maman, ni pour sa fille dont la construction de l'identité - y compris sexuelle -, est en développement». Il marque une différence nette avec ce qui relève du jeu normal de la petite fille se déguisant avec les vêtements et le maquillage de sa maman. Quand la maman va bien au-delà d'imposer ses goûts dans le choix de la garde-robe de sa progéniture et la transforme volontairement en mini-clone, cela mérite un approfondissement de ses motivations. Et, ajoute Yves Dufour, la construction de l'identité de l'enfant est alors rognée par la volonté maternelle d'identification. Pour les fillettes entre 3 et 6 ans, en plein complexe d'Œdipe, le message est pour le moins tronqué: papa aime maman qui m'habille comme elle, j'ai la permission de prendre sa place? Plus tard, si l'adolescente fait ses courses dans les placards de sa mère, elle choisit soigneusement ce qui complète son propre style et c'est à sens unique. Elle confirme ainsi la force du lien avec maman au moment où elle s'en détache. Mais l'ado qui se mue en femme ne veut surtout pas voir sa mère régresser en ado, elle a bien assez de boulot à gérer la concurrence des copines... et du monde entier sur les réseaux sociaux.

## «Nous sommes avant tout des animaux sociaux»

Daniela Cerqui, anthropologue et professeure à l'Université de Lausanne, est une pessimiste affirmée quant à l'avenir de l'humanité versus les nouvelles technologies. Elle a accepté de s'exprimer par téléphone alors qu'elle était déjà sur la route de ses vacances familiales. Elle raconte une anecdote dans laquelle nombreux sont celles et ceux qui se reconnaîtront: «Nous cherchions notre chemin, un panneau indiquait la direction à droite et le GPS à gauche, nous avons hésité et choisi de tourner à droite, alors que le GPS avait trouvé un raccourci». Pour Daniela Cerqui, ce micro-événement de la vie quotidienne illustre bien les mécanismes de délégation que nous concédons aux machines dans tous les domaines et leur corollaire. Le problème est dans l'hésitation. «Nous ne nous faisons plus confiance, car la société privilégie le quantitatif sur le qualitatif et les machines l'emportent large-

ment, elles sont plus rapides et ne se fatiguent pas». La délégation de nos activités manuelles aux machines ne date pas d'hier. La délégation décisionnelle, dont le GPS est un bon exemple, est récompensée par une réponse technologique immédiate, nourrissant l'accélération du temps et le culte de la performance. Avec les robots humanoïdes, l'anthropologue considère que nous sommes à la croisée des mondes où la définition classique de l'humanité est mise à mal. Zora, le robot programmé pour des interactions sociales dans les EMS, est auréolé de qualificatifs jusque-là réservés aux personnes: gentil, joueur, patient. «L'idée que la supériorité de la technologie nous donne accès à tout relève de la pensée magique, nous sommes avant tout des animaux sociaux», affirme Daniela Cerqui.

Profitez de nos pages hebdomadaires **Santé** pour communiquer sur vos services et actualités...  
**contactez-nous!**