

## DE LA SURSTIMULATION À LA FRICTION . . . LE CERVEAU A-T-IL SA VITESSE ?

Ariane Viseur - mars 2025

---

« L'être humain a ses besoins fondamentaux : du calme, du repos et de la continuité.

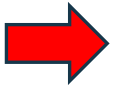
Notre époque nous prive de tout cela.

Plus une société est speed, plus il faut donner à notre cerveau des temps de pause !

Il ne s'agit pas de vivre dans un monastère.

Il s'agit d'équilibrer. C'est la clé. »

Christophe André.



Toujours plus de choses à faire en moins de temps - comment ne pas s'effondrer ?

*La notion de friction.* (extrait du magazine « Psycho et Cerveau » janvier 2025)

- Selon Mark Zuckerberg, la « friction » est l'impression désagréable que le logiciel nous ralentit dans notre tâche.  
Selon lui, une bonne interface est celle qui minimise le délai entre le moment où l'utilisateur a l'intention de faire quelque chose et celui où l'effet souhaité se matérialise dans le programme.
- Dans notre quotidien de sur-sollicitations, cette friction devient le frein à la productivité.
- Et tout délai dans la satisfaction de nos désirs est devenu presque insupportable.

## Qu'en est-il de l'humain ?

- Cette notion de « friction » est un rappel de notre monde matériel et réel. Même si le monde obéissait instantanément à notre moindre pensée ; notre vie mentale, du fait de sa biochimie qui implique des mouvements, est soumise à des contraintes de vitesse et donc à la friction.
- Passer d'une tâche à l'autre prend du temps, avec une durée psychologique réfractaire d'autant plus longue que la tâche est complexe.
- Ces durées sont quasiment incompressibles et sont dictées par le temps dont ont besoin les neurones pour traiter les signaux qu'ils reçoivent et pour interagir avec le reste du cerveau.
- ) **Nous ne sommes pas de purs esprits.**

Notre activité cognitive est tout autant limitée par les lois de la matière que l'est notre activité musculaire.

### Le respect de notre vitesse.

- Il nous arrive de ne pas respecter les limites de vitesse de notre cerveau... de vouloir aller vite, trop vite.  
----) Résultat : nous accumulons plus d'erreurs et manquons des éléments importants.
- Il est important d'accepter les limites du corps (et du cerveau) et de reconnaître que si vous n'arrivez pas à finir votre to-do list à la fin de la journée, l'erreur ne vient peut-être pas de votre journée de travail **MAIS DE VOTRE LISTE !**

### Conclusion.

Et si nous nous posions les bonnes questions ?

Ne serait-il pas mieux de partir du temps que prennent les choses pour en déduire ce qu'il est possible de faire, sans pression excessive.



Sources.

- (1) . Programme de gestion du stress, Académie Européenne des Neurosciences (2023)
- (2) École Internationale de coaching – spécialisation coaching en gestion du stress (2023)
- (3) Neuro-nutrition, SIIN (2012)
- (4) Psycho et Cerveau, janvier 2025