

- Répondre à cet e-mail urgent, inscrire Marie à la danse avant ce soir, prévoir l'apéro
- dînatoire de mardi : votre cerveau est incapable de penser à tout cela en même temps ! Il faut lui laisser le temps de gérer ces tâches simples les unes après les autres.

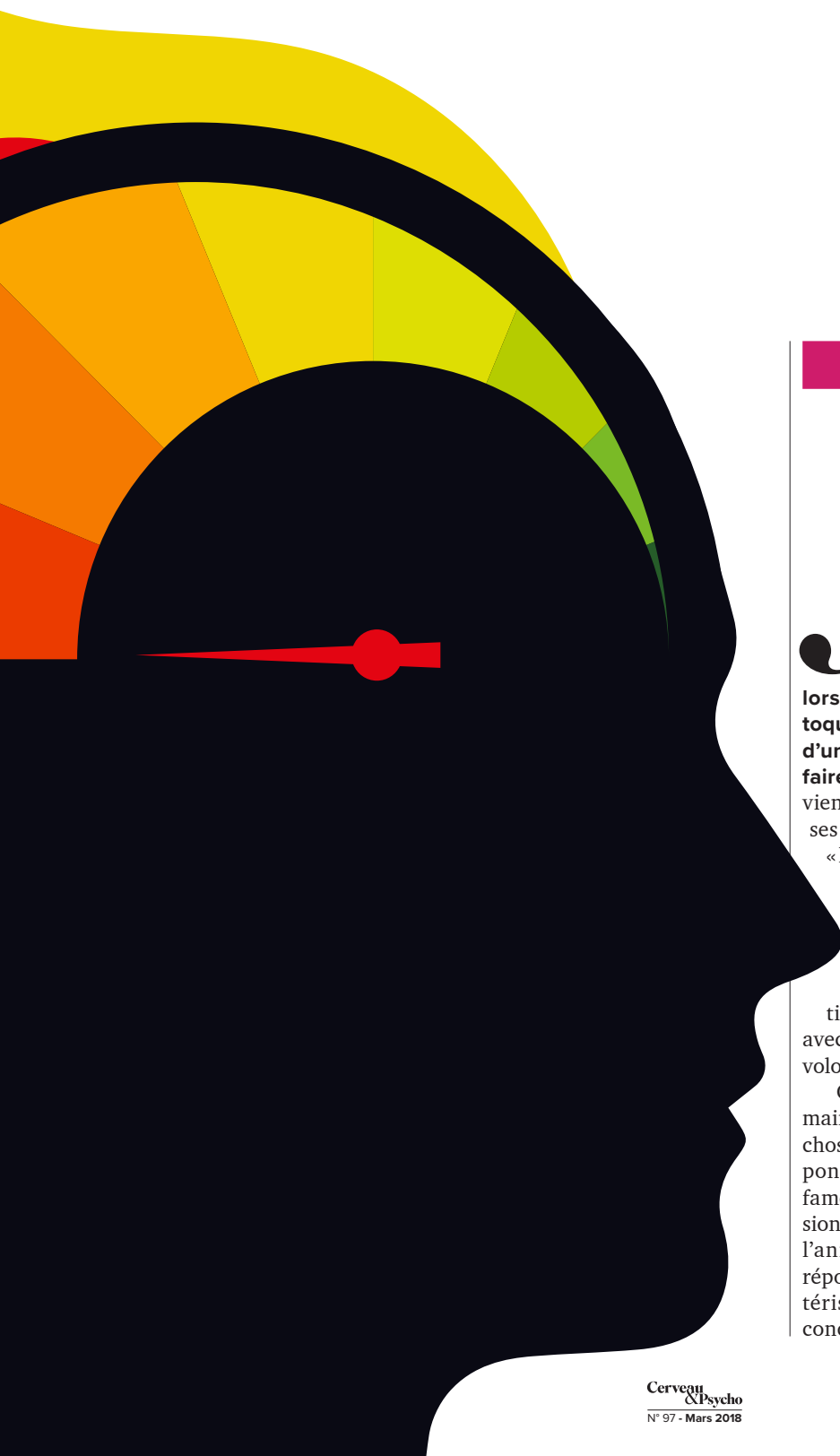
---

*Par Jean-Philippe Lachaux, directeur de recherche à l'Inserm au Centre de recherche en neurosciences de Lyon.*

---

# ÉVITER LA SURCHAUFFE CÉRÉBRALE





**J**e dormais profondément l'autre nuit lorsque ma fille, Elsa, est venue discrètement toquer à la porte de la chambre pour me rappeler d'un vague murmure inquiet que : « Papa, il faut faire un chèque pour le Téléthon. » Je m'en souviens bien parce que c'était précisément le jour de ses 7 ans, et donc celui de son entrée officielle dans « l'âge de raison ». Son cerveau était arrivé progressivement à un degré de maturité suffisant pour se préoccuper non seulement de « l'ici et maintenant », mais également de « l'ailleurs et plus tard », c'est-à-dire des conséquences dans le futur de ses actions (ou de son inaction). Et cette étape de développement arrivait avec un petit cadeau dont certains se passeraient volontiers : la charge mentale.

Quelles régions du cerveau d'Elsa la poussent maintenant à se préoccuper du futur et de toutes ces choses à « ne surtout pas oublier » ? À quoi correspond, sur le plan cognitif et biologique, cette fameuse charge mentale, qui anime tant de discussions dans les familles et les lieux de travail depuis l'année dernière notamment ? Pour tenter de répondre à ces questions, revenons à ce qui caractérise la charge mentale au quotidien, car ce concept, en sciences cognitives, nommé *mental*

## ÉVITER LA SURCHAUFFE CÉRÉBRALE

••• *workload* ou *cognitive load*, renvoie à des phénomènes aussi divers que le contrôle du trafic aérien ou le maintien en mémoire de plusieurs numéros de téléphone, qui ne correspondent pas tous au sujet du débat.

Ce qui semble en premier lieu typique de la (sur)charge cognitive, c'est que la sensation de malaise vient surtout de la difficulté à coordonner dans le temps plusieurs tâches, qui, prises individuellement, ne sont pas forcément compliquées. Dans le cas d'une surcharge que je qualifierais d'aiguë, nous souffrons d'essayer de les mener de front. Ces efforts sont voués à l'échec, car le cerveau sature dès qu'il doit se concentrer sur deux tâches en même temps. Cela ne nous empêche pas d'essayer, en vain, comme si nous avions plus de mal à admettre une impossibilité quand elle est cognitive et mentale que lorsqu'elle est physique – personne n'accepterait deux rendez-vous à la même heure à deux endroits différents. Vous pouvez pourtant facilement faire l'expérience de cette limite simple en essayant de compter en même temps et en un seul balayage du regard le nombre de lettres *e*, *s* et *t* dans ce paragraphe (et si le cœur vous en dit, tentez aussi de lire le paragraphe suivant dans votre tête tout en comptant à voix haute le nombre de mots).

## UNE SURCHARGE COGNITIVE « AIGUË »

Cette surcharge mentale aiguë est donc celle que nous ressentons dès que nous nous forçons à réaliser de concert, à un moment donné, des activités qui sont incompatibles sur le plan cognitif parce qu'elles impliquent les mêmes réseaux de neurones. Par exemple, au beau milieu d'un échange par e-mail à propos d'un problème important et complexe, quelqu'un vous contacte par téléphone pour vous parler d'un autre souci tout aussi important, et votre petit dernier, paniqué, vous envoie un SMS parce qu'il a inondé la salle de bains, alors que vous devez l'accompagner à son cours de musique. Vous faites l'expérience d'un goulot d'étranglement : vous ne savez plus quoi écrire dans votre e-mail, vous ne trouvez plus vos mots au téléphone et vous ignorez vraiment quoi dire à votre enfant... Vous constatez par vous-même que ces tâches ne peuvent pas être menées en parallèle, comme sur nos vieux ordinateurs qui ralentissaient quand nous leur demandions d'exécuter trop de programmes en même temps.

Pour mieux comprendre l'origine de ces difficultés, intéressons-nous à une cause fréquente de surcharge aiguë : quand nous avons à réfléchir tout en interagissant avec ce qui nous entoure. Par exemple, vous devez vérifier mentalement que vous n'avez rien oublié pour le

cours du petit, tout en cherchant vos clés ou en répondant à une question simple mais urgente de votre enfant. Ces activités font appel à des zones cérébrales communes, qui ne peuvent pas faire deux choses en même temps, ce qui constitue une réelle limite cognitive.

## IMPOSSIBLE D'AGIR ET DE RÉFLÉCHIR EN MÊME TEMPS

Au laboratoire, nous en avons fait la démonstration avec une personne dont l'activité du cortex préfrontal latéral était mesurée en imagerie par résonance magnétique fonctionnelle et affichée sur un écran sous nos yeux en temps réel. Cette région réagissait à chaque fois que le sujet devait réfléchir et chercher des informations en mémoire à long terme pour nous dire par exemple ce qu'il avait mangé la veille ou ce qu'il devait emporter avec lui pour un voyage en train. Mais la zone s'activait également dès que la personne reconnaissait, manipulait ou interagissait avec attention avec un objet du monde extérieur, comme nous le faisons typiquement pour chercher nos clés au fond d'un sac ou ranger soigneusement la vaisselle. Comme tout le monde, cet individu ne pouvait pas à la fois agir et réfléchir, et il était bien incapable de répondre à nos questions tout en jouant à un petit jeu d'adresse sur tablette, précisément parce que nous demandions alors à cette région de son cerveau de faire deux choses différentes en même temps.

Par ailleurs, d'autres expériences menées en neuro-imagerie depuis presque trente ans ont mis en évidence une « déactivation » quasi systématique d'un réseau bien spécifique de régions cérébrales dès qu'une personne portait son attention sur un élément extérieur (par exemple pour chercher un objet). Ce réseau, appelé réseau par défaut, est actif au repos et englobe assez largement les zones du cerveau qui nous permettent de nous projeter dans le passé ou dans l'avenir pour produire des images mentales et des petits scénarios imaginaires de « la dernière fois que

## EN BREF

● **Faire votre liste de courses tout en répondant à votre enfant qui vous harcèle de questions : c'est quasi impossible !**

● **En effet, agir avec son environnement et réfléchir recrutent des aires cérébrales communes qui ne peuvent pas faire deux choses en même temps.**

● **Il faut alors savoir se concentrer sur une tâche en gardant en mémoire les autres. Ce n'est possible que si on a réfléchi à ces activités à l'avance et si on en automatise certaines. Utiliser une *to do list* est aussi avantageux.**

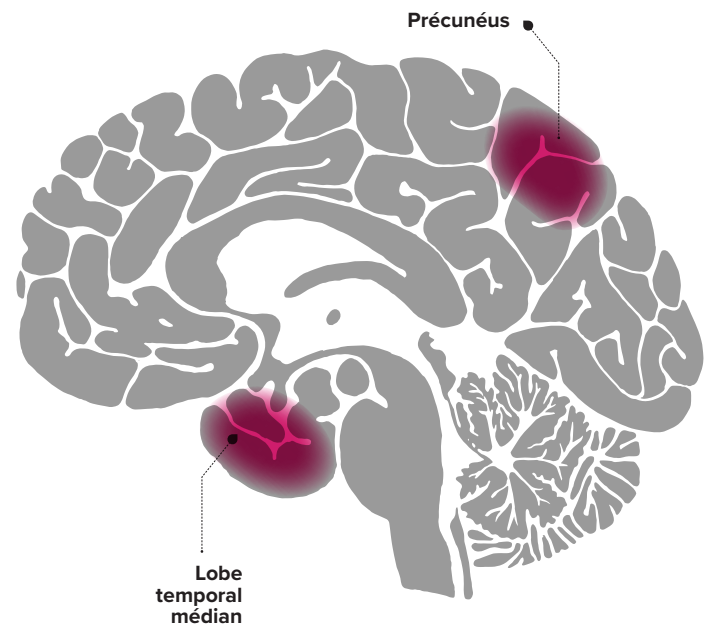
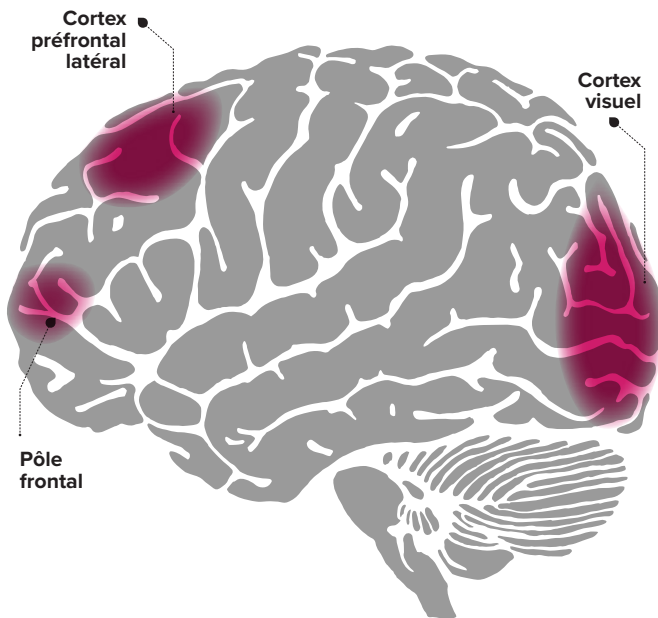
**Chercher ses clés et penser aux courses en même temps est impossible !**

## LE CERVEAU N'EST PAS MULTITÂCHE

**Nous sommes incapables d'agir avec notre environnement et de réfléchir en même temps à autre chose. Car des aires cérébrales communes sont mises en jeu.**

En pensant à nos prochaines vacances, notre cortex préfrontal latéral s'active, notamment pour extraire des données en mémoire. Mais il est aussi recruté quand nous cherchons nos clés au fond d'un sac ! En outre, cette dernière interaction avec l'environnement suppose une « déactivation » du réseau par défaut, en particulier du lobe temporal médian et du précunéus, qui servent à imaginer, à penser, par exemple

à ce que nous devons mettre dans notre valise. Il en est de même du cortex visuel qui reçoit des données de l'extérieur quand nous agissons avec le monde, mais qui crée ses propres images mentales quand nous réfléchissons. D'où un conflit cognitif si nous cherchons à réaliser les deux tâches en même temps ! La solution est alors de garder en mémoire certaines activités pour plus tard, en ayant l'intention de les réaliser. Pour ce faire, nous utilisons la mémoire prospective « des choses à faire en temps voulu », gérée en grande partie par le cortex frontal. Mais attention à ne pas la solliciter trop souvent !



nous avons pris le train » ou de « ce qu'il faut avoir avec soi au cours de musique ».

Ces scénarios constituent l'une des bases de ce que nous appelons « réfléchir » : pour les former, nous puisons dans notre mémoire à long terme des éléments de souvenirs, sous forme d'images mentales, que nous assemblons dans notre mémoire de travail. Nous utilisons pour cela des structures cérébrales comme la partie avant du lobe temporal médian (pour la mémoire à long terme) et le précunéus (pour l'imagerie mentale). Or, ces régions se déactivent pendant des tâches qui nécessitent d'interagir avec l'environnement extérieur. De ce fait, cela limite nos capacités de réflexion.

Enfin, on a découvert grâce à l'électroencéphalographie (EEG) que dans les moments où

notre attention est occupée par ces petites images qui nous aident à réfléchir, l'activité électrique du cortex visuel bascule dans un mode oscillatoire à 10 Hz, appelé rythme alpha. Sa fonction est d'inactiver temporairement et par petites touches le traitement par le cortex des signaux visuels externes (ce que nous avons sous les yeux). Et c'est justement pour éviter toute interférence qui générerait notre imagerie mentale : le cortex visuel, qui nous sert d'habitude à voir, est alors partiellement utilisé pour « imaginer ».

Ainsi, pour des raisons finalement assez simples de mécanique cérébrale, la réflexion demande un désengagement temporaire du monde extérieur. Ce qui n'est pas possible dans un contexte de sollicitation permanente. Si vous ne

## ÉVITER LA SURCHAUFFE CÉRÉBRALE

- réagissez pas toujours bien quand vos enfants vous parlent au moment où vous réfléchissez à la liste de courses, c'est sans doute pour cette raison.

### QUAND LE CERVEAU BASCULE D'UNE TÂCHE À UNE AUTRE

Puisque nous ne faisons bien qu'une seule tâche à la fois, nous basculons sans cesse de l'une aux autres, avec la difficulté supplémentaire de les garder toutes à l'esprit, sans en oublier aucune. C'est un peu comme dans ces numéros de cirque où un jongleur fait tourner plusieurs assiettes sur des bâtons verticaux. L'artiste s'occupe de chaque assiette l'une après l'autre, mais sans jamais perdre de vue l'ensemble, car il doit veiller à constamment relancer les assiettes qui vacillent. De même, en situation de surcharge aiguë, nous devons nous concentrer sur la tâche de l'instant tout en ayant constamment en tête toutes les autres activités que nous essayons de mener de front. En d'autres termes, nous maintenons actives en mémoire un ensemble d'intentions (par exemple, celle de reprendre la rédaction de votre e-mail quand vous aurez raccroché le téléphone).

Cette mémoire des intentions porte un nom : la mémoire prospective. C'est celle de ce que nous avons à faire plus tard (ou juste après). Sans elle, vous partiriez prendre un café dès la fin du coup de fil au lieu d'envoyer cet e-mail très urgent. La région du cortex la plus couramment associée à la mémoire prospective est située dans le pôle frontal, tout à l'avant du cerveau. Ses fonctions sont certainement multiples et encore mal comprises, mais elle réagirait dès que nous envisageons un contexte plus large que celui, immédiat, de la tâche que nous sommes en train de réaliser. Et c'est sans doute elle qui pousse Elsa à se préoccuper du chèque du Téléthron.

Le pôle frontal semble garder une perspective temporelle globale dans laquelle s'insère la tâche du moment, et constitue donc un garde-fou contre la tentation de se laisser engouffrer dans cette activité comme si rien d'autre ne comptait. C'est donc aussi une source de distraction. Car se concentrer, c'est justement s'autoriser à accorder pleinement son attention à ce qu'on est en train de faire, et la perspective de devoir mener autre chose va spontanément distraire l'attention, au sens du mot latin *distrahere* (déchirer) : l'attention est alors tiraillée entre « ce qu'on est en train de faire » et « ce qu'on devrait aussi faire », ce qui peut laisser l'impression désagréable d'un esprit déchiré.

Pour l'instant, nous n'avons envisagé que la surcharge mentale aiguë, associée à un empilement de tâches à un moment donné, qui nous

pousse vainement à faire plusieurs choses en même temps. Mais la charge mentale fait aussi référence à l'obligation de devoir penser à une constellation de petites choses qui, toutes, nous semblent importantes : « Il ne faut absolument pas que j'oublie de poster la lettre aux impôts et surtout d'inscrire Marie au cours de piscine avant lundi. » Je parlerais alors de surcharge chronique, car personne ne nous demande de réaliser toutes ces tâches en même temps, et la seule obligation est de ne pas les oublier.

### DEVOIR PENSER À TOUT : UNE SURCHARGE MENTALE CHRONIQUE

Le point commun entre ces deux surcharges, aiguë et chronique, tient à l'accumulation de tâches qui, prises isolément, ne sont pas forcément compliquées. Mais si ces dernières s'accumulent dans la même fenêtre temporelle dans le premier cas, ce n'est pas le cas dans le second. La surcharge chronique correspond à une échelle de temps plus longue, couvrant parfois jusqu'à plusieurs jours, voire au-delà, et au cours de laquelle la principale difficulté consiste à ne pas oublier de réaliser les différentes activités à temps. C'est elle qui correspond à l'impression désagréable de « devoir penser à tout ».

**Un enseignant doit mener son cours tout en répondant aux élèves, sans perdre de vue l'organisation globale de l'heure. Autant d'ingrédients d'une surcharge mentale...**

Bien évidemment, les deux formes de surcharges coexistent à certains moments, pour notre plus grand déplaisir, d'autant plus que la chronique peut facilement engendrer l'aiguë. C'est le cas lorsque vous vous rappelez soudainement au beau milieu d'une activité qui demande toute votre concentration qu'il ne faut « surtout pas oublier de répondre à cet e-mail qui traîne depuis bien trop longtemps dans votre boîte aux lettres ». Il faut alors faire attention à ne pas oublier cette nouvelle obligation, à laquelle vient bientôt s'ajouter une deuxième, puis une troisième... Et comme vous n'avez pas totalement confiance dans votre capacité à vous rappeler au bon moment de mener toutes ces actions, vous allez les réactiver régulièrement en mémoire prospective, en y faisant attention. Vous vous retrouvez alors en situation de surcharge aiguë, *a minima* parce que vous raviguez souvent le souvenir des autres tâches à ne pas oublier, mais plus profondément encore si vous commencez à réfléchir à ces activités et à la manière de les réaliser.

### LE BRAS DE FER CÉRÉBRAL PRODUIT STRESS ET FATIGUE MENTALE

Vous voilà alors en plein conflit cognitif, pour deux raisons : parce que vous cherchez à activer doublement et pour des objectifs différents des régions comme le cortex préfrontal latéral (pour réfléchir et agir) et le réseau par défaut (pour imaginer les autres tâches), dont la déactivation conditionne pourtant votre efficacité lors de la réalisation de tâches nécessitant de faire attention au monde extérieur. Votre cerveau est donc engagé dans une terrible partie de bras de fer avec lui-même, qui va être source de fatigue mentale – car votre cortex préfrontal tourne à plein régime – et de stress, à cause de la perspective angoissante de ne pas terminer à temps une activité essentielle.

Ce stress et cette fatigue diminuent l'efficacité de votre cortex préfrontal, qui n'est plus capable de hiérarchiser vos différents objectifs et qui inhibe alors toute action, car chaque tentative d'avancer dans l'une de vos tâches apparaît comme une erreur par rapport à tous les autres objectifs que vous devez nécessairement laisser de côté pendant ce temps-là. Vous n'êtes plus très loin du phénomène d'« *ego depletion* », un terme désignant l'épuisement de l'énergie mentale, pouvant déboucher sur une incapacité temporaire de vouloir quoi que ce soit.

Prenons un exemple concret. J'ai assisté récemment à un cours de mathématiques de 5<sup>e</sup>, qui m'est apparu, sans jouer sur les mots, comme un cas d'école pour étudier la surcharge mentale. L'enseignante, Anne, qui s'y prenait superbement

● Une *to do list* est une forme d'assistant personnel nous permettant de noter des choses simples à réaliser au bon moment et au bon endroit. Elle nous rappelle ce que nous avons à faire, ce qui « repose » ainsi notre mémoire dite prospective et diminue la charge mentale.



bien, devait gérer tout un ensemble de tâches qui, toutes cumulées, constituaient un joli défi pour sa mémoire prospective. Elle devait mener son cours, c'est-à-dire guider sa classe le long d'un chemin pédagogique, comme un guide de musée promène son groupe d'œuvre en œuvre, tout en sachant également rebondir sur les questions des élèves pour avancer dans ses explications, et sans jamais perdre de vue le tempo et l'organisation globale de son heure de cours afin de finir au moment de la sonnerie.

### L'ENSEIGNANT(E) AU COLLÈGE DOIT ÉVITER LE CONFLIT COGNITIF

Cette conscience globale du temps lui permettait d'anticiper tout ce qu'elle devait dire et faire pendant la suite du cours, tout en restant sans cesse sensible et réactive à la qualité de sa connexion avec la classe, à son niveau de participation et d'agitation, et à son homogénéité (et ne surtout pas oublier que les trois élèves du fond à droite n'avaient pas participé depuis dix minutes). Et cette connexion, qui nécessitait une attention distribuée et quasi continue aux élèves, devait être maintenue même quand elle se concentrait sur son cahier ou son ordinateur pour chercher le matériel nécessaire à un exercice ou une explication.

« Sursollicitation » de la mémoire prospective, déplacement constant de l'attention entre plusieurs tâches, aucune pause possible : tous les ingrédients étaient présents pour produire une surcharge mentale, sans qu'aucune action en particulier, prise isolément, ne soit vraiment compliquée pour un professeur.



En partenariat avec Télématin, de Laurent Bignolas, sur France 2, retrouvez ce sujet dans la chronique de Christelle Ballestrero le lundi 12 février à partir de 6 h 30.



## ÉVITER LA SURCHAUFFE CÉRÉBRALE

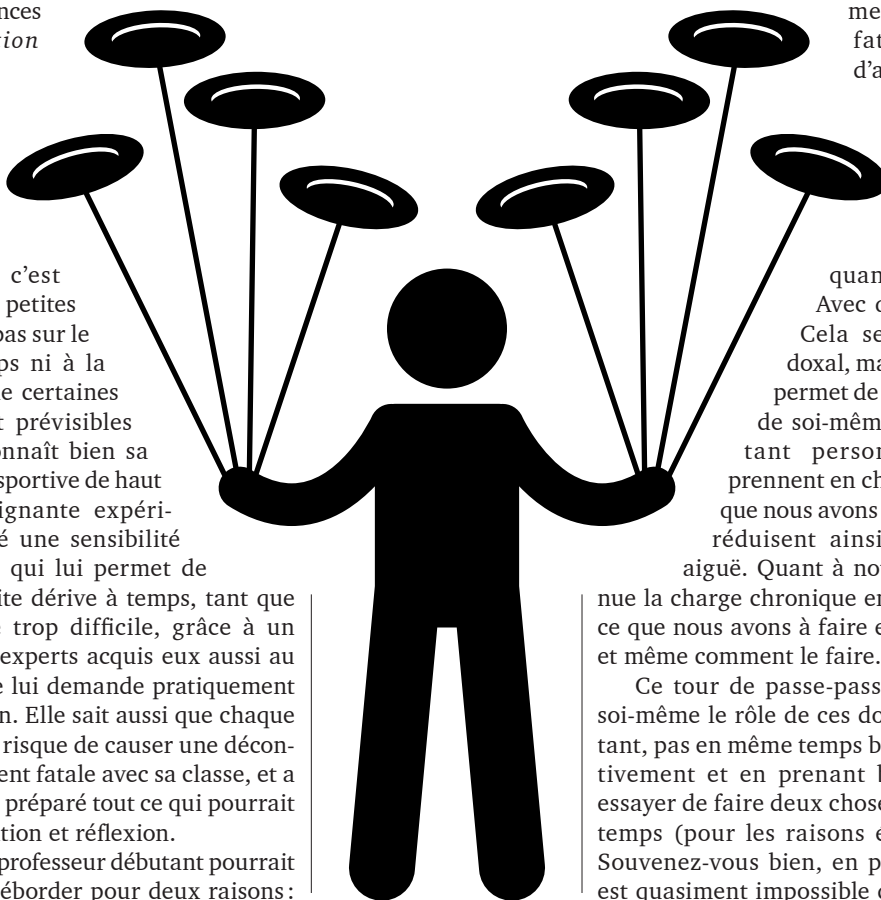
••• Du point de vue attentionnel, le travail quotidien de cette enseignante l'oblige à évoluer presque simultanément sur divers plans, correspondant à autant de tâches différentes, qui toutes demandent de procéder à des ajustements fréquents pour que «tout se passe bien». L'image qui me vient à l'esprit est celle d'une personne qui devrait téléguider depuis un poste de contrôle plusieurs voitures en même temps sur une autoroute, avec plusieurs volants et paires de pédales. Anne ne conduit pas son cours et sa classe avec des volants, mais avec sa voix – ce qu'elle dit et la manière dont elle le dit – et avec un ensemble de stimuli non verbaux qui vont aussi avoir un effet sur sa classe. Pour chaque voiture, qui représente une des tâches à mener de front, le milieu de la route représente une sorte de perfection théorique, et les côtés, la sortie de route (la classe totalement livrée à elle-même, le fil directeur abandonné...). L'impossibilité pratique de tout contrôler en même temps oblige l'enseignante à un arbitrage constant pour délaisser temporairement les véhicules qui semblent à peu près centrés, et ramener ceux qui dévient un peu trop, ce qui suppose de garder constamment une vue globale de la situation, appelée en sciences cognitives *situation awareness*.

#### COMMENT GARDER LE BON CAP ?

Si sa mission n'est pas totalement impossible, c'est parce que toutes les petites voitures ne dévient pas sur le côté en même temps ni à la même vitesse, et que certaines de ces dérives sont prévisibles (surtout si Anne connaît bien sa classe). Comme une sportive de haut niveau, cette enseignante expérimentée a développé une sensibilité aux signaux faibles qui lui permet de corriger chaque petite dérive à temps, tant que ce n'est pas encore trop difficile, grâce à un ensemble de gestes experts acquis eux aussi au fil des ans, et qui ne lui demande pratiquement plus aucune réflexion. Elle sait aussi que chaque pause pour réfléchir risque de causer une déconnexion potentiellement fatale avec sa classe, et a donc soigneusement préparé tout ce qui pourrait nécessiter concentration et réflexion.

Au contraire, un professeur débutant pourrait très vite se laisser déborder pour deux raisons :

• La gestion de plusieurs tâches s'apparente au métier de jongleur... L'artiste s'intéresse à chaque assiette l'une après l'autre, mais sans perdre de vue l'ensemble, pour relancer chaque élément qui vacille au bon moment.



s'il n'a pas acquis les gestes simples et quasi automatiques qui permettent de corriger rapidement la situation dès qu'un problème commence à être détecté, et s'il n'a pas développé la capacité de maintenir à la fois une attention très locale à ce qu'il est en train de faire et une attention plus globale à la situation dans son ensemble (comment les choses évoluent globalement et dans quelle direction). Sans ces compétences, le maintien de chaque voiture sur la route lui demanderait beaucoup de temps et d'attention, et il s'épuiserait rapidement.

#### AUTOMATISER ET ANTICIPER

Avec l'exemple d'Anne, nous comprenons que l'automatisation de tâches qui peuvent paraître complexes est l'une des clés pour réduire la charge mentale. C'est ce qu'on appelle couramment «le métier». L'autre clé est une conscience large et globale du contexte dans lequel on se situe. Ce n'est malheureusement pas toujours suffisant, et il est courant malgré tout de se laisser déborder par mille petites choses pourtant toutes maîtrisées. Mais même

dans ce cas, la charge mentale n'est pas une fatalité, à condition d'avoir... de l'aide !

Or ce n'est pas toujours possible.

Il faut alors apprendre à partager sa charge mentale même

quand on est tout seul.

Avec qui ? Avec soi-même !

Cela semble un peu paradoxal, mais un petit subterfuge permet de se doter de «doubles» de soi-même et aussi d'un assistant personnel. Nos doubles prennent en charge une partie de ce que nous avons à faire maintenant, et réduisent ainsi la charge mentale aiguë. Quant à notre assistant, il diminue

la charge chronique en nous rappelant tout ce que nous avons à faire en temps et en heure, et même comment le faire.

Ce tour de passe-passe demande de jouer soi-même le rôle de ces doubles et de cet assistant, pas en même temps bien sûr, mais alternativement et en prenant bien soin de ne pas essayer de faire deux choses vraiment en même temps (pour les raisons évoquées plus haut). Souvenez-vous bien, en particulier, qu'il vous est quasiment impossible de réfléchir, planifier



ou rechercher dans vos souvenirs quand vous devez aussi réagir rapidement à votre environnement (typiquement lors des situations «de guerre», comme au moment de préparer vos affaires le matin et trois enfants pour l'école). Toute la réflexion doit forcément avoir été faite avant, au calme, avec une tasse de thé, de café ou de chocolat. Ce «vous» réfléchissant calmement, c'est votre assistant personnel, qui doit coucher le fruit de ses réflexions sur papier ou sur ordinateur pour ne pas surcharger votre mémoire prospective.

### SE CRÉER UN ASSISTANT PERSONNEL AVEC UNE *TO DO LIST* «INTELLIGENTE»

C'est le rôle de la fameuse *to do list* (la liste des choses à faire) qui n'a d'intérêt que si chaque tâche est très simple ou décrite avec la procédure précise pour la réaliser (car vous n'aurez pas forcément le temps de réfléchir). C'est ce que l'on pourrait appeler la règle des trois heures du matin : chaque action doit être suffisamment explicite pour que vous n'ayez aucune hésitation quant à la manière de l'accomplir, même si la liste était brandie sous vos yeux au beau milieu de la nuit. Votre «assistant personnel» doit donc avoir décomposé chaque activité complexe et vague en une suite de sous-tâches courtes, claires et concrètes. Un exemple de tâche mal formulée : «S'occuper de la voiture.» Mieux vaudrait écrire : «Prendre rendez-vous avec le garagiste pour changer la batterie.»

Ces minimissions peuvent alors être confiées à un «moi» différent : celui de 11 h 30 à 11 h 45 ou celui du «petit moment soudainement disponible», qu'il faut laisser mener sa tâche en paix le temps de sa courte existence, dans sa petite bulle de concentration insouciant. C'est une bonne façon de diminuer la pression : quand nous avons à penser à beaucoup de choses simples (face à une surcharge chronique), la sensation de surcharge aiguë est souvent due à l'impression diffuse que toutes ces tâches doivent être réalisées tout de suite, ou le plus vite possible. Elles s'accumulent alors sur ce «moi» de maintenant, jusqu'à créer une sensation de pression insupportable puisque le poids ne s'applique que sur un seul point. Il est plus efficace, et finalement plus exact, de s'imaginer comme une équipe de «moi» solidaires les uns des autres, capables de prendre chacun en charge une petite partie de ce poids mental pour ainsi diminuer la pression.

Cette habitude de décomposer chaque tâche un peu complexe en petites missions explicites peut sembler un peu rébarbative et procédurière,

# Pour soulager la charge mentale, il faut décomposer chaque tâche en petites missions explicites, notées sur une *to do list* et réalisées au bon moment et au bon endroit.

mais nos vies sont devenues si trépidantes qu'il n'est plus vraiment possible de fonctionner comme avant, avec nos *to do list* à l'ancienne accumulant des «choses à faire» complexes et imprécises. Il s'agit tout simplement d'étendre à l'ensemble des domaines de sa vie une manière de s'organiser de plus en plus populaire dans le monde professionnel ; et les derniers à résister à ces nouvelles techniques d'organisation seront sans doute les derniers à se plaindre de la charge mentale.

L'omniprésence des smartphones nous permet maintenant d'avoir dans la poche des petits logiciels bien conçus pour nous rappeler au bon moment et au bon endroit de mener des actions simples et concrètes, qui mises bout à bout accomplissent les tâches les plus compliquées. C'est peut-être la seule manière de s'autoriser à être pleinement attentif à ce qu'on fait dans l'instant, sans garder un œil constamment inquiet sur ce fatras d'autres choses à réaliser qui agissent comme autant de distractions. Et c'est aussi une bonne façon d'estimer réellement ce dont nous sommes vraiment capables, et d'être ainsi convaincant et convaincu au moment où il faut dire «non». ●

### Bibliographie

**J.-Ph. Lachaux,**  
*Les Petites Bulles de l'attention,*  
Odile Jacob, 2016.

**M. E. Raichle,**  
The brain's default mode network, *Annu. Rev. Neurosci.*, vol. 38, pp. 433-447, 2015.

**A. G. Underwood et al.,**  
The future orientation of past memory : The role of BA 10 in prospective and retrospective retrieval modes, *Frontiers in human neuroscience*, vol. 9, article 668, 2015.

**J.-Ph. Lachaux,**  
*Le Cerveau funambule,*  
Odile Jacob, 2014.