



GETTY IMAGES

Une façon de se concentrer

Quand tout semble venir vers vous de toutes les directions en même temps, votre seule défense est de prendre le contrôle de votre esprit.

- Joel Hilliker
- [15/11/2022](#)

Votre capacité d'attention est-elle plus courte qu'auparavant ? La science a prouvé que la technologie modifie les connexions de notre cerveau et qu'il nous est plus difficile de nous concentrer et de réfléchir en profondeur. Des études montrent qu'aux États-Unis, les adolescents ne se concentrent sur une tâche que pendant 65 secondes en moyenne. Les employés de bureau se concentrent en moyenne pendant trois minutes seulement. Tels sont les effets de la montée des textos et de *TikTok*.

L'incapacité à se concentrer crée de nombreux problèmes : vous ne pouvez pas accomplir un travail de qualité. Vous ne pouvez pas accorder à vos problèmes l'attention nécessaire pour les résoudre. Vous ne pouvez pas avoir de profondeur dans vos études, y compris l'étude de la Bible. Vous n'aurez pas de relations profondes, y compris dans la prière à Dieu.

Votre monde sape constamment la qualité de la pensée.

Vous devez vous défendre !

Johann Hari, auteur de *Stolen Focus [Concentration volé]*, consacre un livre entier à l'étude de 12 des principales attaques contre votre capacité d'attention, et il en existe d'autres. J'aimerais me concentrer sur l'une d'entre elles. Il l'appelle « L'effondrement de la lecture soutenue ».

PT_FR

Il écrit qu'en 2017, l'Américain moyen a passé 324 minutes par jour sur son téléphone—soit *5 heures et demie*—et seulement *17 minutes* à lire un document imprimé.

« La lecture de livres nous entraîne à lire d'une manière particulière—de façon linéaire, en se concentrant sur une chose pendant une période prolongée », écrit-il. « Lire sur des écrans [...] nous entraîne à lire d'une manière différente—dans un saut frénétique d'une chose à l'autre. [N]ous parcourons rapidement de nos yeux l'information pour en extraire ce dont nous avons besoin. » Faites-le souvent et cela affecte également comment vous lisez des documents imprimés. « [La lecture] cesse d'être une forme d'immersion agréable dans un autre monde et devient davantage une course effrénée dans un supermarché bondé pour prendre ce dont vous avez besoin, et pour ensuite repartir », écrit-il.

Les gens comprennent et se souviennent moins bien de ce qu'ils absorbent sur les écrans. De nombreuses études révèlent ce que l'on appelle « l'infériorité des écrans ». « Cet écart de compréhension entre les livres et les écrans est suffisamment important pour que, chez les enfants de l'école élémentaire, il équivaut aux deux tiers de la croissance d'une année de compréhension de la lecture », écrit Hari.

Ce livre contient une section intéressante sur le *message* dans les différentes formes de médias—la signification inhérente aux moyens par lesquels l'information est transmise. Considérez les messages sur les réseaux sociaux. Le message

implicite de *Twitter* est que vous ne devriez pas vous concentrer sur quelque chose pendant longtemps ; on peut comprendre le monde grâce à de simples déclarations d'une longueur de 280 caractères—en fait, on peut interpréter avec confiance les événements majeurs en un coup d'œil. Oh, et ce qui importe le plus, c'est de savoir si les gens sont immédiatement d'accord avec ces éclats de communication et les applaudissent. *Facebook* implique que votre vie existe pour être montrée à d'autres personnes ; vous devez montrer des moments forts de votre vie, édités et soigneusement sélectionnés ; et il est important qu'ils aiment immédiatement ces moments forts ; en fait, l'amitié se définit comme une personne qui regarde régulièrement vos moments forts édités et que vous regardez les siens.

Ces messages sont grotesquement faux—la vérité est presque *l'inverse*—et pourtant des millions d'entre nous ont fini par y croire. En conséquence, les gens sont de moins en moins capables de penser correctement et de plus en plus divorcés de la vérité.

Mais comme le fait remarquer Hari, le message inhérent aux *livres* est que la vie est plus complexe qu'un court message électronique. Si vous voulez la comprendre, vous devez prendre le temps de l'étudier et d'y *réfléchir en profondeur*. Il est utile de faire abstraction des autres préoccupations et de concentrer son attention sur une seule chose. Cela vaut la peine de réfléchir profondément à la façon dont les autres vivent et à la manière dont leur esprit fonctionne.

Bien sûr, le contenu d'un livre donné n'est pas nécessairement vrai, mais le message inhérent à l'acte de lire des livres est vrai. C'est pourquoi, comme le montrent de nombreuses études, la lecture de livres présente d'importants avantages mentaux. Elle permet d'élargir ses connaissances, d'aiguiser son esprit, d'améliorer sa vivacité d'esprit, d'apprécier davantage la solitude et les pensées profondes, de mieux se comprendre, de renforcer son jugement, d'améliorer sa compréhension des autres, d'accroître son empathie et de contribuer à renforcer son caractère.

Les réseaux sociaux, en revanche, nourrissent les parties les plus méchantes et les plus superficielles de notre nature humaine. Et son essor et son omniprésence coûtent cher à toute la société aujourd'hui.

Une guerre est en cours contre votre esprit, et le bruit des réseaux sociaux et autres stimuli incessants et exigeants est une arme majeure qui est utilisée contre vous.

Le Créateur de votre esprit dit : « Venez, et plaidons ensemble... » (Ésaïe 1 : 18, version Darby). Il pense profondément, Il a soigneusement créé votre étonnante capacité à penser, et Il veut que vous puissiez vous connecter avec Lui et que votre pensée soit guidée par Lui.

Nous pouvons tous faire mieux pour nous concentrer plus longtemps sur les choses importantes. Et nous avons tous besoin de le faire. Les temps deviennent de plus en plus sérieux. Oui, nous devons nous tenir au courant de l'actualité, mais nous devons aussi nous arracher à la dépendance aux réseaux sociaux et à l'Internet, et remplacer cette consommation d'informations par une réflexion plus profonde, comme la lecture de livres de qualité. Faites-le, et vous vous améliorerez en tant que penseur. De plus, votre esprit aura le repos et la concentration dont il a besoin en apprenant à réfléchir activement à ce que vous lisez plutôt que de simplement vous ouvrir à la stimulation mentale.

Débarassez-vous l'habitude des réseaux sociaux. Lisez un livre de qualité. Utilisez cet outil pour reprendre le contrôle de votre propre concentration mentale. Vous en aurez besoin.