

GUIDE de Mai : “Rester présent dans un monde intelligent”

Bonjour,

Nous vivons dans une époque où les réponses sont instantanées.

Un clic, une question... et l'intelligence artificielle propose, structure, décide parfois à notre place. Et pourtant. Le cerveau humain, lui, n'a pas changé. Il a besoin de temps, de silence, de réflexion pour fonctionner avec justesse.

Les études en neurosciences montrent que :

- Notre attention est mobilisée ailleurs près de 47 % du temps
- Il faut en moyenne 23 minutes pour retrouver une concentration après interruption
- Le multitâche peut réduire l'efficacité jusqu'à 40 %

Progressivement, ce n'est pas seulement notre concentration qui est impactée, mais aussi notre capacité à réfléchir, à décider... à être **autonome**.

Et si la vraie question n'était pas :

“Comment utiliser l'IA ?”

mais plutôt :

“Comment rester pleinement présent dans un monde qui pense plus vite que nous ?”

Il ne s'agit pas de ralentir la technologie.

Il s'agit de préserver l'équilibre humain.

Car l'autonomie mentale ne disparaît pas d'un coup.

Elle s'érode dans les petites habitudes quotidiennes.

- Déléguer une réflexion
- Chercher une réponse immédiate
- Éviter l'effort de penser

Et pourtant, c'est dans ces espaces que se construit notre clarté intérieure.

C'est là que commence le vrai travail.

Revenir à soi – Ralentir – Penser par soi-même

Non pas contre la technologie, mais pour rester pleinement humain.

SOURCES : Killingsworth & Gilbert (Harvard, 2010) – Gloria Mark (University of California Irvine) – American Psychological Association – Cognitive Load Theory (Sweller) – Harvard Medical School

La vie se régule par l'équilibre et la présence !!!

CHECK – LIST de Mai : “ Préserver son autonomie mentale avec l’IA ”

Avant d’utiliser l’IA

- ✓ Ai-je déjà pris 1 minute pour réfléchir seul ?
- ✓ Est-ce une aide... ou un remplacement ?

Micro règle : Toujours penser avant de demander
Pendant l’utilisation

- ✓ Est-ce que je comprends la réponse ?
- ✓ Est-ce que je reste actif ou passif ?

Micro règle : Lire, analyser, ne pas consommer automatiquement

Après utilisation (clé)

- ✓ Ai-je pris une pause ?
- ✓ Mon cerveau est-il saturé ?
- ✓ Ai-je reconnecté avec mon propre raisonnement ?

Micro règle : Toujours revenir au calme

Routine quotidienne

Matin

- ✓ 5 minutes sans écran
- ✓ intention de la journée

Journée

- ✓ 1 pause sans stimulation (2–5 min)
- ✓ 1 tâche faite sans multitâche

Soir

- ✓ déconnexion progressive
- ✓ réflexion personnelle (journaling ou pensée libre)

Rappel scientifique

47 % du temps → esprit ailleurs (Harvard)
23 min → récupération attention (Gloria Mark)
40 % → perte d’efficacité (APA)

« Ai-je utilisé l’outil...ou ai-je laissé l’outil guider ma pensée ? »

L’intelligence aide à répondre. La présence permet de comprendre !!!!