

QUAND LE WEB TUE LA FRUSTRATION

LE 19 AVRIL 2011 XCHIPILLI

Désirer quelque chose, puis l'obtenir. Le processus de frustration est une source de plaisir. Mais la technologie, qui simplifie notre quotidien, sape petit à petit notre capacité à résister à la tentation... et notre concentration.

Nos processus non conscients font l'essentiel du boulot -décider, bouger, ressentir, percevoir, juger, croire etc. Notre conscience planifie en amont et refait l'histoire après coup, mais sur le moment elle se contente de résister aux mille et une tentations qui s'offrent à chaque instant. Mais comment fait-elle ?

La récente crise américaine a montré à quel point nous résistons difficilement aux tentations de la consommation à crédit. La nature ne nous a pas dotés d'un système mental spontanément capable de refuser des gratifications immédiates -s'acheter une maison, consommer des sucreries ou fumer une cigarette- au nom des conséquences futures, financières, médicales ou autres. Il faut croire que ce genre de stoïcisme n'avait pas une grande utilité adaptative pour les premiers hominidés, trop heureux de manger tout ce qui leur tombait sous la main.

A défaut de l'inné, c'est donc grâce à l'apprentissage qu'il a fallu acquérir ce self-control. Comme l'explique **Antonio Damasio** :



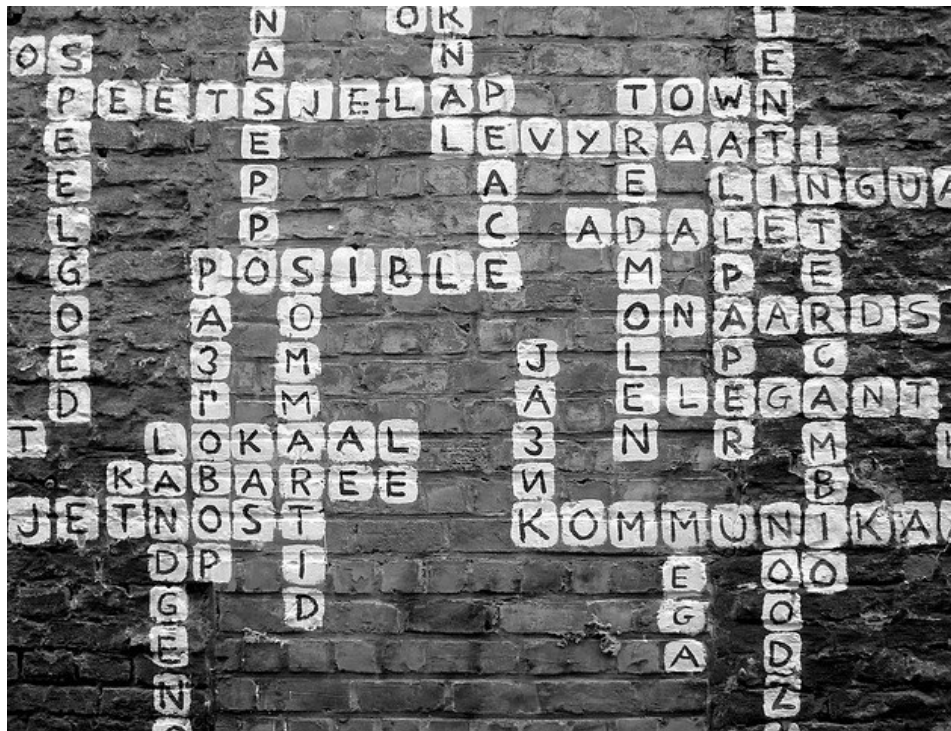
l'insuffisante éducation de nos processus non conscients explique par exemple pourquoi nous sommes si nombreux à ne pas réussir à effectuer ce que nous sommes censés faire en matière de régime alimentaire et d'exercice physique. Nous pensons que nous avons le contrôle mais ce n'est pas souvent le cas, les épidémies d'obésité, d'hypertension et de maladies cardio-vasculaires le montrent bien. Notre biologie nous incite à consommer ce que nous ne devrions pas, tout comme les traditions culturelles qui en proviennent et ont été façonnées par elle, ce qu'exploite la publicité. N'y voyons pas un complot. C'est naturel. Peut-être est-ce justement le lieu d'apprendre à se doter d'habiletés érigées en rituels.



Cette dernière phrase m'a donné à réfléchir. C'est vrai que les rites civils ou religieux ont en commun de toujours mélanger contraintes (une date et un rituel précis, un cadre vestimentaire particulier), plaisirs (un bon repas, un moment agréable) et frustrations (jeûne, interdits alimentaires ou horaires à respecter). Les rites participeraient-ils ainsi à notre apprentissage social de résistance à la tentation?

Trois exemples culturels où la frustration est un plaisir

Et si, plus généralement, l'art et la culture participaient de cet apprentissage grâce à leur part de "frustration plaisante" ? En y réfléchissant l'idée tient peut-être la route. Je vous ai parlé de la **dopamine** qui nous procure une délicieuse giclée de plaisir quand on résout une grille de Sudoku. En réalité, cette fameuse dopamine commence son travail au moment même où nous nous attaquons au problème. Le seul fait d'anticiper le plaisir de trouver nous fait déjà plaisir. Vous avouerez que c'est quand même un peu *strange* comme comportement. Ca me rappelle l'histoire du fou qui trimballe une énorme valise bourrée de trucs inutiles, juste pour le plaisir d'être soulagé quand il la pose par terre. C'est pourtant exactement ce qui se passe: on finit par prendre plaisir dans le seul fait de *chercher* la solution. Plus c'est difficile, meilleur c'est ! La frustration fait apparemment partie intégrante du plaisir du cruciverbiste.



Même mécanisme pour la sexualité, ou plus exactement pour l'érotisme qui en est la construction culturelle. Ben oui ! Qu'est-ce que l'érotisme si ce n'est l'art de dérober l'objet du désir en même temps qu'on le dévoile ? Comme pour les mots croisés, notre acculturation est telle qu'un déshabillé sexy nous fait bien plus d'effet qu'une nudité complète. Ici encore, le comble du raffinement sexuel passe par une subtile dose de frustration.

Troisième exemple : le plaisir musical dont je vous ai parlé dans **ce billet**. Dans un morceau de musique, une des manières classiques de créer l'émotion consiste à attirer l'oreille vers une conclusion qui se dérobe au dernier moment. En jazz, c'est flagrant. Tout l'art du solo consiste à différer la résolution d'une improvisation. Lorsqu'enfin le musicien conclut en revenant à la tonique, les applaudissements ressemblent à une forme de libération des auditeurs, après une longue attente. Même chose en littérature: qu'est-ce que Shakespeare nous aurait raconté si Hamlet avait tué son oncle dès le premier acte, des blagues Carambar ? Par définition, la construction littéraire consiste à retarder le plus longtemps possible un dénouement attendu. Une vraie histoire de sado-maso je vous dis ! Pour apprécier, le public doit être (légèrement) frustré dans ses attentes.

Internet : anti-frustration ou zapping permanent ?

Si les rituels et la culture traditionnelle semblent bien nous aider dans cette voie, la technologie fait exactement l'inverse : sa raison d'être est de nous simplifier la vie, de supprimer les contraintes et nous faire gagner du temps. Au lieu de nous habituer à tolérer une certaine frustration de nos envies, l'idéal technologique se trouve quelque part du côté de la disponibilité permanente, de l'instantanéité et de la gratuité. Avec la révolution numérique l'impatience a repris ses droits sur notre cerveau, que ce soit pour communiquer, suivre l'actualité ou trouver une info n'importe où, n'importe quand. Dans un fameux article de 2008 (**Is Google making us stupid?**), Nicholas Carr s'inquiète de l'impact d'un tel bouleversement sur nos habitudes mentales. Il est si gratifiant de cliquer sur un lien hypertexte pour obtenir une réponse, que l'on finit par ne plus lire autrement qu'en butinant superficiellement l'internet de site en site. L'internet a bouleversé nos habitudes de lecture au point que Nicholas Carr s'avoue incapable de lire un livre entier. Et il s'effare de voir sa capacité de concentration dégringoler dans un environnement saturé de sollicitations. Je ne sais pas vous, mais perso je ne rêve plus trop en attendant le métro, tant il est tentant de jouer avec mon smartphone. Comblés par les écrans interactifs, nous en deviendrions accros, comme ces rats de laboratoires qui s'administrent de la dopamine directement dans le cerveau en appuyant frénétiquement sur un levier.

Et c'est vrai qu'on considère souvent la génération Y – celle qui est née avec un écran dans les mains – comme incapable de rester longtemps concentrée sur une seule tâche (sauf un jeu vidéo bien entendu) tant elle a été biberonnée au zapping permanent. En revanche, ils ont développé une étonnante habitude de faire plusieurs choses en même temps, tchattant sur plusieurs conversations à la fois, tout en regardant la télé et en consultant Facebook. A défaut de patience, auraient-ils acquis le don du multitasking ? Un tel recâblage neuronal serait d'autant plus surprenant que le cerveau humain est réputé ne pouvoir accorder son attention qu'à une seule chose à la fois.

Le mythe du multitasking

Pour essayer de comprendre comment ces jeunes geeks engrangent l'information et la mémorisent, des chercheurs de Stanford ont comparé leur performances cognitives avec celles d'individus un peu moins branchés. Dans une première tâche (celle de gauche ci-dessous) on leur présentait successivement deux images avec deux rectangles rouges entourés de plusieurs rectangles bleus. Les participants devaient ignorer les rectangles bleus et indiquer simplement si les deux rectangles rouges avaient changé de position entre les deux images. Lorsqu'il y a peu de rectangles bleus parasites, les geeks (HMM dans le graphique) sont aussi doués que les autres (LMM) mais leur performance s'écroule dès qu'il y en a beaucoup. Comme s'ils étaient incapables de *ne pas* prêter attention à ces motifs de distraction.

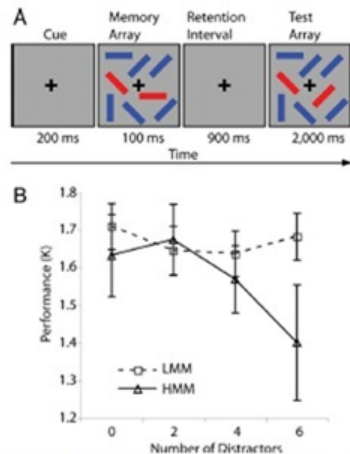


Fig. 1. The filter task. (A) A sample trial with a 2-target, 6-distractor array. (B) HMM and LMM filter task performance as a function of the number of distractors (two targets). Error bars, SEM.

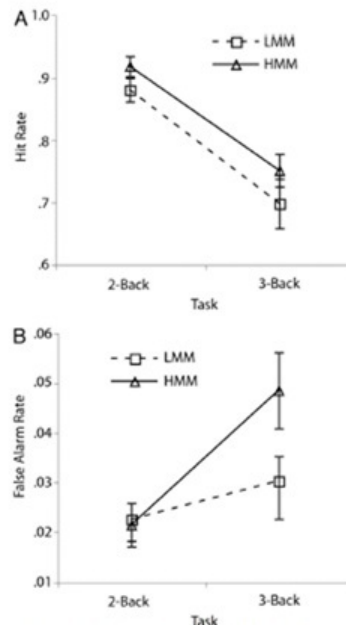


Fig. 2. Two- and three-back task results. (A) HIT rates. (B) False alarm rates. Error bars, SEM.

Source : **Cognitive Control in Media Multitaskers [Pdf]**

Que les geeks aient du mal à ne pas se laisser distraire, voilà qui ne surprendra personne. Les chercheurs se sont donc demandés s'ils avaient une meilleure mémoire de travail que les autres. On pourrait en effet imaginer que le multitasking requiert une bonne capacité mémoire pour pouvoir garder le fil de tout ce que l'on fait simultanément. Malheureusement les geeks multitâches s'avèrent moins bons que les autres à repérer les répétitions parmi une séquence de lettres qu'on leur présente (figure de droite). Ils s'emmêlent les pédales lorsque cette répétition est éloignée dans le temps et voient des répétitions là où il n'y en a pas (modalité "3-back" sur le graphe).

Bref, c'est le bazar dans leur tête. Les geeks sont-ils, au moins, doués pour passer rapidement d'une tâche à l'autre ? Même pas : lorsqu'on leur présente une combinaison d'une lettre et d'un nombre (2B par exemple) en leur demandant juste avant de classer soit le nombre (pair/impair) soit la lettre (voyelle/console), ils réagissent plus lentement et font plus d'erreurs que les autres, sans doute car ils ont du mal à s'abstraire de l'information parasite. **Pour les chercheurs de Stanford**, ils ont tellement l'habitude d'être attentifs à tout ce qui se présente à l'écran qu'ils ont du mal à prioriser la pertinence des alertes. Ils seraient du coup plus sensibles aux distractions (ce que confirme **cette autre étude**) et auraient plus de mal à focaliser leur attention uniquement sur ce qui a de l'importance.

Après des siècles de pratiques rituelles et culturelles passés à apprivoiser le sentiment de frustration, l'internet (et la pub) seraient-ils en train de saper notre fragile capacité de concentration et de résistance à la tentation ? Bon, si c'est ça, j'éteins mon ordi et je sors profiter du printemps. Sans mon portable !

Sources

Antonio Damasio, **L'autre Moi-même**

Science&Vie Junior (avril 2011) : un excellent article sur la manière dont internet reformate notre cerveau

Billets connexes

Synapses en do majeur (3): qui explique comment nos émotions musicales naissent de la

légère violation de nos attentes.

Non-sens interdit (2) sur les délicieux effets de la dopamine.

La tête ailleurs, sur la difficulté à résister à la tentation et à focaliser son attention sur plusieurs choses en même temps.

>> Article initialement publié sur le **Webinet**.

>> Photo Flickr CC  par **ryantron** et  **Amaury Henderick**

JAJA_COM

le 19 avril 2011 - 8:07 • SIGNALER UN ABUS - PERMALINK



Bonjour,
un petit paragraphe en double: "Pour essayer de comprendre....."
Ceci mis à part, un bon petit article...

VOUS AIMEZ



VOUS N'AIMEZ PAS



LUI RÉPONDRE

IMAGINASCIENCE

le 29 avril 2011 - 12:19 • SIGNALER UN ABUS - PERMALINK



Un article censé sur lequel j'ai atterri en zappant sur le web.
"Le bonheur réside dans le calcul de nos plaisirs" [Épicure] ... plaisirs à venir évidemment.

Autre citation d'Épicure du même tonneau (de Diogène ? *) :

" Ce n'est pas une fois la recherche achevée que nous éprouvons la joie, mais pendant la recherche elle-même "

Einstein avait repris cette citation à son compte et il savait de quoi il parlait, vous vous en doutez.

(*) et non, c'était une jarre.

VOUS AIMEZ



VOUS N'AIMEZ PAS



LUI RÉPONDRE

MARTIN CLAVEY

le 19 avril 2011 - 9:09 • SIGNALER UN ABUS - PERMALINK



Merci jaja_com, nous avons corrigé.

VOUS AIMEZ



VOUS N'AIMEZ PAS



LUI RÉPONDRE