



# La « semaine du cerveau » s'invite au lycée Langevin

lundi 16 mai 2022, par [TONUSSI Johanna](#)

C'est dans le cadre de la Semaine du Cerveau que Marie Laura Musella, doctorante spécialisée dans les neurosciences préparant son doctorat dans le cadre de recherches sur l'épilepsie, est venue au Lycée Paul Langevin présenter un diaporama aux élèves sur le thème du cerveau.

Sa présentation a été découpée en quatre axes principaux que sont la découverte du métier de chercheur.e, le système nerveux et son fonctionnement, la notion de plasticité cérébrale, et enfin le rôle des émotions et le lien entre cerveau et réseaux sociaux/écrans.

Nous nous pencherons ici sur la dernière partie de son intervention. Dans une ère centrée autour du numérique, où nous sommes toutes et tous (en particulier la jeune génération) exposés aux réseaux sociaux et aux écrans, il est important de comprendre comment et pourquoi arriver à avoir une utilisation saine des réseaux sociaux et des écrans est à la fois complexe mais nécessaire.

L'être humain est avant tout un animal social, fait pour évoluer avec ses pairs. Cette socialisation de l'être humain le pousse à avoir un besoin inné de communiquer avec ses semblables. C'est sur ce besoin que se basent les réseaux sociaux à l'heure actuelle, sur cette recherche d'interaction sociale de plus en plus présente dans notre société. La captologie est l'étude de moyens numériques utilisés pour mieux modifier le comportement humain via lesdits moyens numériques (les réseaux sociaux, par exemple).

Les réseaux sociaux peuvent créer un circuit de récompense abusif et générer une addiction, notamment par le biais de la sollicitation et des stimuli constants. Les réseaux manipulent le cerveau des utilisateurs, en particulier celui des utilisateurs jeunes. En effet, à l'adolescence le cerveau n'est pas encore mature. Les stimulations et connexions permanentes des réseaux ont pu améliorer la communication entre les individus, mais elles ont limité la concentration et la capacité de réflexion des utilisateurs et peuvent créer une dépendance.

**Pour lutter contre la dépendance il existe néanmoins des moyens que l'on peut mettre en place.**

On peut par exemple désactiver des notifications, ou encore couper complètement les réseaux pendant une période donnée, ou bien définir un objectif et une durée donnée à chaque utilisation (exemple : je vais sur discord pour aller télécharger une trentaine de memes, cela devrait me prendre une vingtaine de minutes, après cela je quitte mon téléphone). O

n peut (et doit) également parler de la vérification des faits : le fact-checking. Dans une ère où il est si aisé de tomber sur des fausses informations (Infox = Fake News), il est nécessaire de faire de la recherche de faits et de se débarrasser au maximum des biais cognitifs (cela passe par l'enseignement et l'apprentissage). Enfin des applications comme Freedom (qui gèrent les notifications) ou StopBlues permettent d'aider à se débarrasser de stimulations parasites et de lutter contre le mal être numérique. Pour conclure, la meilleure attitude à avoir est d'adopter une bonne hygiène de vie, couplée à une bonne utilisation des réseaux sociaux qui passe par une utilisation éclairée du numérique afin d'en éviter les dangers.

Article rédigé par Milo, 1<sup>o</sup>SPE SVT