



# L'omniprésence des écrans et des technologies numériques réduit notre capacité d'attention...

---

IA

[Résumé d'article] L'omniprésence des écrans et des technologies numériques réduit notre capacité d'attention, en particulier chez les jeunes, selon le neurologue Richard E. Cytowic dans son ouvrage *Your Stone Age Brain in the Screen Age*. Il explique que notre cerveau, inchangé depuis l'âge de pierre, est dépassé par le rythme effréné des découvertes technologiques et des médias modernes. Cette surcharge d'informations entraîne stress et distraction, et pour retrouver de la concentration, il est nécessaire de limiter les flux entrants. Cytowic souligne que la surcharge visuelle est particulièrement problématique, surpassant les stimuli auditifs. Déjà anticipée par Alvin Toffler en 1970, cette dépendance technologique s'est confirmée, avec des temps d'attention toujours plus courts, notamment sur des plateformes comme TikTok. Cytowic met en garde contre les effets négatifs de cette surcharge, comme la confusion, les pertes de mémoire et la diminution de la concentration, soulignant le coût énergétique élevé pour notre cerveau.