

« Libérez votre cerveau ! »

Le livre « Libérez votre cerveau ! » d'Idriss Aberkane, neuroscientifique, est un traité de neurosagesse. Extraits d'un entretien.



(1) Le Point : Votre livre « Libérez votre cerveau ! » commence par un avertissement : nous n'utilisons pas bien notre cerveau.

5 **Idriss Aberkane** : Il y a d'abord le mythe du « nous n'utilisons que 10% de notre cerveau ». En fait, cela ne veut rien dire. Que signifierait « je n'utilise que 10% de mes mains » ?
10 Parlerait-on de leur surface, de leur masse, de leurs muscles ? Mais il est vrai que le potentiel de nos mains est infiniment supérieur à ce que nous en faisons dans notre vie. Pour notre
15 cerveau, c'est la même chose : l'idée que nous sous-employons notre potentiel cérébral est loin d'être une idiotie. Un phénomène important qui paralyse notre mental est « l'impuissance apprise », cette petite voix
20 dans notre tête qui nous dit « tu ne peux pas, tu n'y arriveras pas ».

(2) Pour comprendre notre cerveau, dites-vous, il faut imaginer une planète...

Prenez la géographie des villes : avec ses 10 millions d'habitants, la région parisienne représente une petite aire cérébrale. D'ailleurs, la

30 ville est organisée un peu de la même manière : les immeubles avec leurs étages représentent les couches de notre cortex, et les habitants d'un étage interagissent
35 aussi bien avec leurs voisins proches qu'avec des gens situés à une plus grande distance. C'est ainsi que fonctionne le cerveau. Il est un monde, et chaque aire est un pays.
40 Les fonctions de notre vie mentale – parler, compter, anticiper, se souvenir – s'élaborent comme on fabrique un smartphone : les composants viennent d'un pays, ses brevets d'un
45 autre, son design d'un autre encore, qui est différent du pays où il est assemblé.

(3) Parlez-nous du système scolaire.

50 L'école nous apprend que la réussite est individuelle. C'est un mensonge : chasser le mammoth, construire des pyramides, débarquer en Normandie ou lancer une fusée requiert le collectif. Alors que dans la vraie vie, remettre l'autorité en question est une chose vitale, à l'école, c'est interdit. Et, quand on observe les cas
55 les plus marquants d'élèves prodiges, on constate que leur épanouissement s'est toujours fait en dehors du système scolaire. Arthur Ramiandrisoa, le plus jeune bachelier de l'histoire du bac – à 11 ans et
60 11 mois –, n'a jamais mis les pieds dans une classe. Taylor Wilson, qui, à 14 ans, a réalisé une fusion nu-

cléaire dans le garage de ses parents, était en échec scolaire.

70 **(4) Pourtant, apprendre n'est pas forcément synonyme de souffrance.**

Non, c'est jouer qui est la façon la plus normale d'apprendre. Tous les mammifères jouent pour apprendre, et on sait que plus une espèce est intelligente plus elle joue, en particulier si elle utilise des outils comme le font le corbeau, le perroquet ou le grand singe. Dans la nature, qui est un monde hostile, infiniment plus sélectif que nos classes préparatoires, si vous échouez, vous ne redoublez pas, vous mourez. Cela étant dit, le comportement d'apprentissage le plus efficace que l'évolution a sélectionné est le jeu.

(5) Enfant, vous avez découvert les maths sur une console de jeux.

90 **Est-ce pour cela que vous affirmez que le prof idéal est un jeu vidéo ?**

Le prof idéal sait séduire l'attention. Il y a deux choses qui sont profondément essentielles pour le cerveau : la nature et les jeux vidéo. Cette affirmation semble bizarre, mais elle est la conséquence de l'évolution. L'expérience de la nature est multisensorielle, et notre cerveau adore ça. Le jeu vidéo, lui, a évolué dans un univers concurrentiel, avec l'objectif de captiver le cerveau au maximum. Or, l'école actuelle ne se bat pas pour conquérir l'attention du cerveau humain. Le prof idéal donc, à l'exemple d'Aristote qui enseignait en pleine nature, doit encourager l'apprentissage par tous les sens.

(6) Puisque ce n'est pas à l'école, quels ont été vos maîtres à penser ?

Je ne peux pas dire que l'école ne m'a pas appris à penser, car j'y ai eu d'excellents maîtres. Ce que je lui reproche, c'est qu'elle ne m'a jamais donné de conseillers sages et expérimentés que par accident. Or, nous avons besoin de tels guides. C'est ainsi que l'homme apprend, c'est comme ça que furent formés les maîtres de la Renaissance ou les grands sages de l'Âge classique. À l'école, la présence d'un coach n'est pas encouragée, elle ne doit survivre qu'à quelques enseignants passionnés.

(7) Parlons enfin de ce qui est devenu presque le mal du siècle : l'incapacité à fixer son attention à cause du trop-plein d'informations. Comment échapper à l'« infobésité » ?

Il se forme aujourd'hui une véritable course aux armements pour capter l'attention des gens. L'école du « vase qu'on remplit », avec ses programmes fixes et sa culture du stock, est totalement dépassée. La connaissance mondiale double tous les sept ans. La solution à cette croissance exponentielle des données, c'est la sagesse. Contrairement à la donnée, la sagesse ne se périmé jamais, et c'est elle seule qui peut nous libérer. Malheureusement, au lycée, nous n'avons que des cours de concepts, mais aucunement de pratique de la sagesse.

*d'après Le Point,
le 29 septembre 2016*