

GRAND ENTRETIEN DU MOIS AVEC
LE CÉLÈBRE NEUROSCIENTIFIQUE

Idriss Aberkane

« La solution
à l'infobésité,
c'est l'oubli »

Neuroscientifique, Idriss Aberkane est titulaire de trois doctorats, dont un en neurosciences. Il a également donné plus d'une centaine de conférences sur quatre continents et conseillé plusieurs gouvernements sur leur système éducatif. Nous avons rencontré cet expert du cerveau humain, considéré comme le « petit génie » hyperconnecté des neurosciences appliquées, pour qu'il nous dévoile sa méthode de libération du cerveau, à l'école comme au travail.

Qu'est-ce qui vous a poussé à écrire ce nouveau livre ? Est-ce notamment le développement des maladies neuro-dégénératives ?

Idriss Aberkane : Ce n'est pas la raison principale, même si cela a toujours été en arrière-plan de mes travaux. D'ailleurs quand j'ai créé ma société de jeux vidéo éducatifs, j'ai également travaillé sur le développement des jeux vidéo pour lutter contre les troubles neurologiques. Je vais peut-être vous étonner mais c'est plutôt le scandale de la participation de membres de la réputée *American Psychological Association* (APA) aux programmes de torture de la CIA, révélé en 2015, qui m'a convaincu d'écrire ce livre. En dénonçant ce que je qualifie de « *neurofascisme* », je propose dans cet ouvrage de nous orienter vers une « neuronaissance », une « neurosagesse ». Car si la connaissance de notre cerveau nous rend de plus en plus vulnérables, c'est aussi le dernier bastion de notre indépendance et de notre liberté.

C'est quoi pour vous la « neurosagesse » ?

I.A. : Les sciences sont là pour épanouir l'homme et le libérer. Même s'il est vrai que, seules, elles ne peuvent le faire car, ce qui libère, c'est la sagesse. La neurosagesse, c'est quoi ? C'est la grande question posée par l'écrivain Isaac Asimov : une civilisation qui produit beaucoup de connaissances, combien de sagesse produit-elle ? Si elle engendre trop de connaissances et pas assez de sagesse, elle est vouée à l'extinction. Or les neurosciences progressent à grande vitesse, aussi bien dans le transhumanisme, l'augmentation de l'humain, que dans le déchiffrement de ses pensées. Pourtant, à mesure que le cerveau se déverrouille scientifiquement, l'être humain reste tout aussi idiot. Nous idéalisons l'avancée technologique et ridiculisons la spiritualité et la sagesse, et nos avancées technologiques n'ont pas été rattrapées par celles de notre conscience. Nous

sommes philosophiquement immatures, ce qui fait de notre civilisation un danger pour elle-même.

Sommes-nous encore responsables de notre pensée ?

I.A. : C'est cela le problème ! Nous ne sommes quasiment plus responsables de notre pensée, et nous passons notre temps à vivre dans la pensée des autres, si bien que nos décisions sont rarement les nôtres. Notre désir de nous conformer au système est bien plus puissant que notre libre-arbitre. Et c'est vrai dès l'école. On nous donne des cours d'histoire de la philosophie, mais en aucun cas on n'enseigne l'amour de la sagesse, sa quête inconditionnelle, indépendante du jugement d'autrui. Or si notre civilisation n'enseigne pas la connaissance de soi, c'est justement parce que cette connaissance est submersive. Il n'est donc pas étonnant que le système nous enseigne à être démunis sans lui. Car le système, ce n'est que la somme des ego humains, et la philosophie, c'est la mort de l'ego, donc, à terme, la mort du système.

Nous n'utilisons pas bien notre cerveau. Pourquoi ?

I.A. : 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* » ? Parlerait-on de leur surface, de leur masse, de leur glucose, de leurs muscles ? Et, en même temps, il est vrai que le potentiel de nos mains est infiniment supérieur à ce que nous en ferons dans notre vie. Pour notre cerveau, c'est la même

« *Le système, ce n'est que la somme des ego humains, et la philosophie, c'est la mort de l'ego, donc, à terme, la mort du système.* »

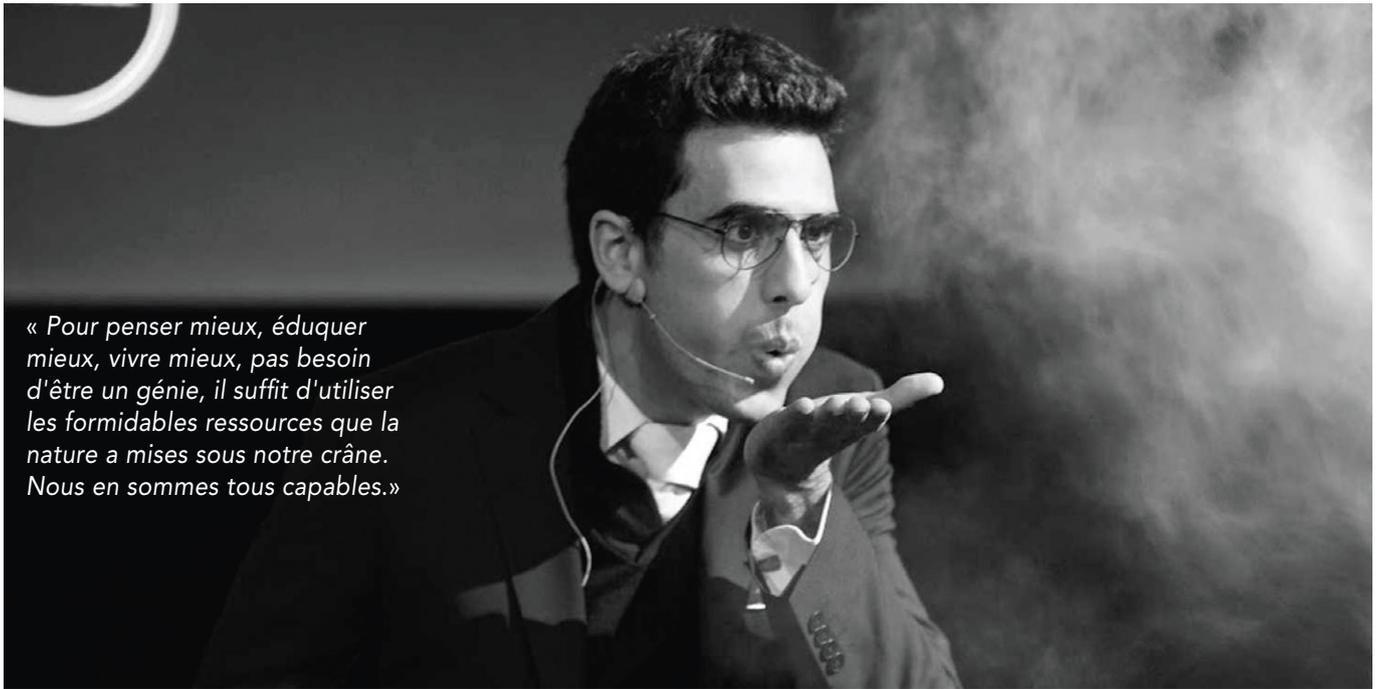
BIO EXPRESS

- Né en 1986 à Pithiviers (France)
- Docteur bidisciplinaire en Neurosciences cognitives et Economie de la connaissance appliquée à la gestion. Ecole Polytechnique Université Paris Saclay (2016).
- Docteur en Etudes méditerranéennes et Littérature comparée. Université de Strasbourg (2014).
- Docteur en Diplomatie et Noopolitique. Centre d'Etudes Diplomatiques et Stratégiques de Paris (2013).
- Conseiller scientifique de la mission *SeaOrbiter*
- Ambassadeur du Campus Numérique des Systèmes Complexes Unesco-Unitwin.
- Auteurs de plusieurs ouvrages et essais à succès. Son essai « *Economie de la connaissance* » a été traduit en chinois, anglais et coréen et il a été invité à donner plus de cent conférences sur quatre continents.
- Créateur en 2009 d'un opérateur de microcrédit agricole à taux zéro dans la vallée du fleuve Sénégal, et avec Serge Soudoplatoff, d'une société de jeux vidéo éducatifs, *Scandera*.
- Editorialiste au journal *Le Point*.

chose car l'idée que nous sous-employons notre potentiel cérébral est loin d'être une idiotie. Elle a été lancée par le psychologue américain William James, grand observateur de la nature humaine, pour qui notre vie mentale quotidienne est très confinée. Les neurosciences contemporaines ont apporté de nouvelles preuves de ce confinement. Malgré tout, il existe des prodiges capables de calculer la racine soixante-treizième d'un nombre à cinq cents chiffres en moins de trois minutes. Ils ont pourtant le même cerveau que nous !

Alors, comment font-ils, ceux qui pensent plus vite et développent une mémoire phénoménale ?

I.A. : En fait, ils utilisent leur cerveau de façon différente et harmonieuse, selon des



« Pour penser mieux, éduquer mieux, vivre mieux, pas besoin d'être un génie, il suffit d'utiliser les formidables ressources que la nature a mises sous notre crâne. Nous en sommes tous capables. »

principes « neuroergonomiques » : ainsi, de même que l'on pose des poignées sur des valises trop lourdes pour les soulever sans peine, on peut donner des poignées à nos objets mentaux pour les manipuler plus facilement. Pour penser mieux, éduquer mieux, vivre mieux, pas besoin d'être un génie, il suffit d'utiliser les formidables ressources que la nature a mises sous notre crâne. Nous en sommes tous capables et c'est ce que j'ai voulu démontrer dans ce livre.

C'est quoi la neuroergonomie ? L'art de bien utiliser le cerveau humain ?

I.A. : Oui, c'est cela. De même qu'une chaise est plus ergonomique qu'un tabouret parce qu'elle distribue mieux le poids de son utilisateur, on pourrait distribuer autrement, et plus efficacement, le poids de la connaissance, de l'information et de l'expérience sur notre cerveau. Lorsque nous y arrivons, le résultat est à la fois profond et spectaculaire. Faire de la neuroergonomie, c'est donc changer le monde, cerveau après cerveau et changer le destin de l'humanité. C'est donc aussi libérer la vie mentale des gens. Ce qui fait de Rüdiger Gamm un prodige - il arrive à diviser des nombres premiers de tête jusqu'à la soixantième décimale - ce n'est

« L'impuissance apprise pétrifie notre mental. »

pas une quantité de cerveau supplémentaire, mais une capacité à l'utiliser ergonomiquement. Je suis convaincu qu'avec cinquante mille heures de pratique (tout de même !), tout le monde pourrait atteindre ce type de performance. Je pense donc que nous pourrions tous être des prodiges. Mais le voulons-nous vraiment ?

Vous vous rebellez contre le système éducatif, « l'impuissance apprise » et notamment le système des notes. Pourquoi ?

I.A. : C'est quand même du bon sens ! L'impuissance apprise pétrifie notre mental. Dans la vraie vie, il n'y a pas de notes, il y a ce qui marche et ce qui ne marche pas ! On nous fait croire depuis toujours que la vraie vie ne pouvait plus exister sans la vie notée. C'est vrai à l'école, au travail et même dans le milieu scientifique, où un scientifique doit passer son temps à surveiller sa note dans les classements de citation, sans quoi il n'existe pas. Pour avoir très tôt voulu libérer ma vie mentale de la vie notée, j'ai appris une sagesse essentielle : la vie réelle peut contenir la vie notée, la vie notée ne peut pas contenir la vie réelle. C'est une des raisons pour lesquelles je dis qu'il faut tout changer à notre école. Pour nos enfants à l'école, la vie notée c'est de se conformer au moule et de rester à sa place, alors que dans la vraie vie c'est tout l'inverse. Dans la vie notée, il est déconseillé de s'exprimer librement et d'être

« Dans la vraie vie, il n'y a pas de notes, il y a ce qui marche et ce qui ne marche pas ! »

autonome, alors que dans la vraie vie, c'est vital ! Et les exemples de manquent pas. La vie notée nous trompe sur des aspects majeurs de notre existence. L'école moderne a remplacé notre cœur et notre intuition dans la définition de notre destin, de notre identité, et nous n'avons pas gagné au change. Pour changer l'école, il suffirait d'admettre que c'est l'Humain, le client, pas le Système. Nelson Mandela a eu mille fois raisons de clamer : « Si vous voulez changer le monde, changez l'éducation ! »

Pourtant, vous avez fait des études incroyables, vous êtes considéré comme un génie et tout vous a toujours réussi ?

I.A. : Ma plus grande chance au départ, c'est ma famille. Car c'est dans ma tradition familiale de lutter contre l'impuissance apprise. Quand j'ai voulu faire Normale Sup - l'école « inergonomique » par excellence - les professeurs m'ont dit : « ne vous fatiguez pas, vous ne l'aurez pas ». Et j'ai réussi sans prépa. Mais ne croyez surtout pas que tout a toujours été facile pour moi pour autant ! J'ai eu plein d'échecs dans ma vie et c'est aussi pour cela que j'ai écrit ce livre. Pour

montrer qu'il n'y a pas qu'une seule voie, pas qu'une pensée unique, pas qu'un seul chemin !

Quelle est votre propre définition de l'intelligence ?

I.A. : On l'a un peu perdue cette définition... Les universitaires aimeraient avoir le monopole de l'intelligence. Pourtant, la seule chose qui caractérise l'intelligence, c'est l'adaptation dans la nature. Le vrai test d'intelligence, c'est la survie, c'est la vie même. Un système intelligent est durable. Il existe une formule qui est censée la résumer « *est intelligent ce qui préserve son degré de liberté* ». Pourtant, des tas de gens intelligents se sont enfermés dans un système de pensée. On s'est fourvoyé dans la notion d'intelligence, alors qu'on n'était pas libre. Il est donc vital de reposer et de repenser la question de l'intelligence aujourd'hui, à l'heure où tout tourne autour des marchés économiques et financiers, de l'industrie, de la note - le fameux AAA. En aucun cas, Aristote n'aurait noté ses élèves, Léonard de Vinci non plus ! Ma définition de l'intelligence, c'est donc la liberté. Pour y parvenir, il faut plus de neurosagesse.

Concrètement, comment peut-on désencombrer son cerveau pour le libérer ?

I.A. : Il faut désinstaller des applications ! Notre cerveau, c'est un peu comme un smartphone. Quand il fonctionne mal ou moins vite, on n'hésite pas à désinstaller des

applications. Eh bien, il faut faire la même chose avec notre cerveau. Le problème, c'est que depuis qu'on est tout petit, à l'école ou à la maison, on nous dit qu'il faut tout mémoriser, tout garder. Et quand on oublie quelque chose ou qu'on n'arrive pas à le garder en tête, on nous dit que c'est mal ! J'affirme que c'est une vision archaïque et malsaine. On souffre même aujourd'hui d'infobésité. Alors que la solution à l'infobésité, c'est l'oubli, voire le vide. Notre cerveau, c'est comme un espace de travail. Il ne faut pas qu'il soit encombré par trop de dossiers. Il ne faut pas tout garder sur son bureau. C'est bien d'avoir un bureau vide. On travaille alors encore mieux. Et puis, ce n'est pas grave d'oublier le numéro de téléphone d'un proche, surtout qu'il y a maintenant les smartphones qui gardent ces numéros en mémoire pour nous. Il faut absolument apprendre à se débarrasser de tout ce superflu, pour ne garder que l'essentiel. D'ailleurs, quand notre cerveau oublie quelque chose, c'est un rappel à l'ordre, pour nous dire qu'en fait, ce n'est pas essentiel.

Vous proposez notamment comme solution de pratiquer la « subjectivité limpide ». Expliquez-nous.

I.A. : Une bonne pratique de la gymnastique de l'esprit, la gymnoétiq, nous permet de voir notre esprit au travail, d'observer ses biais, ses limites, ses automatismes, ses réactions conditionnées, afin de reconnaître sa subjectivité, et l'illusion constante qu'il a d'être objectif. Pratiquer la subjectivité

limpide, c'est savoir laver et mettre à nu son esprit. Le maître soufi Aly N'Daw considère qu'elle est la base de toute forme de développement spirituel et mental. S'entraîner à une haute conscience de sa vie mentale, en faire une seconde nature, c'est ça, pratiquer la subjectivité limpide.

La vraie sagesse, c'est donc avant tout de reprendre son destin et son cerveau en main ?

I.A. : La sagesse, c'est la connaissance de soi, le « *connais-toi toi-même* » de Socrate. La neurosagesse, c'est d'appliquer cette sagesse à nos capacités cognitives. N'oublions jamais que c'est par un conditionnement et même par une prédisposition comportementale que nous soumettons notre cerveau à des autorités dès l'enfance, sans plus cesser de le faire ensuite. Aujourd'hui, plus que jamais, on a le choix entre une neuronaissance et un neurofachisme. ■

Propos recueillis par Valérie Loctin.

Son site officiel : <http://idrissaberkane.org>

SON DERNIER LIVRE

Libérez votre cerveau !

Notre cerveau est plus grand que toutes ses créations. Ce n'est pas à notre cerveau de s'adapter à nos créations, mais l'inverse. De la médecine à la politique, du marketing à l'éducation, appliquer ce principe, c'est se changer soi-même... et changer le monde. Notre société brasse aujourd'hui une quantité gigantesque de connaissances et, malgré tout, ne produit que très peu de sagesse. Or une civilisation qui produit beaucoup de savoirs sans sagesse est vouée à l'autodestruction. L'ouvrage d'Idriss Aberkane traite en particulier de la neuroergonomie, la science qui étudie le cerveau au travail. De l'école au bureau, ou en ville, le potentiel de cette nouvelle science est immense, aussi bien socialement qu'économiquement. Dans cet ouvrage ambitieux, foisonnant d'exemples, Idriss Aberkane nous entraîne à la découverte de notre matière grise, nous révélant ses capacités et ses limites, ses points aveugles et ses ressorts inattendus.

« *Libérez votre cerveau. Traité de neurosagesse pour changer l'école et la société* » d'Idriss Aberkane, Ed. Robert Laffont, 288 pages, 20 €. »

