

# **Laissez votre cerveau s'ennuyer**

## **Incroyable découverte aux Etats-Unis !**

Tandis qu'elle promenait son bébé, une journaliste new-yorkaise s'est rendue compte que si elle ne restait pas l'oreille collée à son téléphone portable son esprit vagabondait.

Émerveillée par sa prodigieuse découverte, elle en a fait le sujet d'un livre.

Révolutionnaire, n'est-ce pas ?

## **Il faut au cerveau des moments d'ennui où l'esprit vagabonde.**

On a découvert récemment que certains réseaux neuronaux ne s'activent que si on a rien à faire.

Les spécialistes les appellent les « default networks ».

Ces réseaux permettent à notre cerveau de s'évader, de tromper l'ennui.

**Quand on ne fait rien, quand on s'ennuie, notre esprit nous entraîne de plus en plus loin et bientôt des idées surviennent, il n'y a plus qu'à les suivre. C'est une sorte de somnambulisme créatif.**

Mais nous sommes malheureusement dans une société smartphone, tablette ou montre connectée, qui ne supporte pas de vivre un instant sans ces béquilles.

Quand l'une de ces prothèses n'est pas dans leur poche, leur sac à main ou au poignet, la plupart des personnes stressent. Si bien qu'elles trouvent toujours une bonne raison de ne pas s'en séparer. « *Et si il arrivait quelque chose à mon mari, enfant, mère, père, ami !* » .

## **Voulez-vous savoir si vous êtes addict ?**

Rien de plus simple : essayez, au moins une fois, de partir une journée de chez vous sans emporter votre téléphone portable ou similaire.

## **Quand nous laissons vagabonder notre pensée notre esprit peut laisser libre cours à son imagination**

« La culture actuelle exagère l'importance d'une interaction sociale constante, due en partie aux réseaux sociaux », soulignent le psychologue Barry Kaufman et l'écrivain scientifique Carolyn Gregoire.

“Nous avons tendance à considérer le temps passé seul à seul comme du temps gaspillé, ou comme l'indication d'une personnalité antisociale ou mélancolique.

En réalité, nous devrions y voir le signe d'une maturité émotionnelle et d'un développement psychologique sain.”

Les créatifs de la Silicon Valley sont d'ailleurs les premiers à se débrancher pour réfléchir à leurs projets et préparer la prochaine innovation qui nous aliénera encore plus.