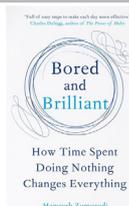


BORED AND BRILLIANT

Manoush Zomorodi

Livre anglais



LES IDÉES

JUSQU'À QUOI SOMMES-NOUS PRÊT POUR ÉRADICHER L'ENNUI ?

Ne nous voilons pas la face trop longtemps : de nos jours, **l'ennui est considéré comme étant un sentiment insupportable** qui, à la manière d'Ébola, est **à éradiquer** de notre quotidien. Une étude de l'université de Virginia montre même qu'entre s'ennuyer, et s'amuser à se donner des petits shots d'électricité sur les doigts, on aurait tendance à préférer la seconde option. Évidemment, **la technologie nous facilite la tâche** : on active notre smartphone plusieurs centaines de fois par jour. Nous sommes devenus **addict à la quantité d'information infinie** que nos appareils peuvent nous procurer en continue. Pourtant, **redonner à notre cerveau le droit (et le temps) de s'ennuyer serait une clé essentielle vers plus de brillance.**



2 LE MODE PAR DÉFAUT : UNE MACHINE EXTRAORDINAIRE

L'ennui a toujours existé et a profondément participé à notre évolution. Mais surtout, il est **un levier incroyable pour la créativité et la stimulation des idées** : « lorsque nous nous ennuyons, nous cherchons dans notre cerveau différents moyens de nous stimuler ». Ce dernier est alors **extrêmement actif** et utilise toujours **95%** des ressources qui peuvent être nécessaire à une concentration maximale. Cela peut expliquer pourquoi nos meilleures idées nous viennent toujours dans l'ennui, lors d'une marche, sous la douche où lorsque nous sommes couchés !



3 RECONSIDÉRER L'ENNUI POUR DEVENIR BRILLANT

Il existe **trois types d'ennui différent** : le premier est très **distrait**, on le retrouve chez les personnes possédant une capacité de concentration très faible. Le second est l'ennui « **dysphorique-coupable** », on a du mal à supporter notre situation, on ressasse et rumine en permanence notre passé. Le troisième est **l'ennui productif-positif**. C'est ce type d'ennui que nous voulons embrasser au quotidien, où l'on ouvre notre cerveau vers notre imaginaire et assemble des idées pour faire avancer notre projet. Pour devenir plus brillant, il nous faut réaliser que **l'ennui est nécessaire et réellement productif**. Et pour lui laisser une place, nous devons **reconsidérer la place que prend la technologie dans notre quotidien !**



4 OPTIMISER NOTRE RELATION À LA TECHNOLOGIE



J'ai travaillé dans l'industrie du jeu et de la publicité : soyons cash, elles sont toutes deux basées sur l'idée d'avoir le contrôle sur notre esprit.

- Nir Eyal -

Nous sommes clairement en **sur-consommation** de contenus digitaux aujourd'hui, et devrions apprendre à mieux utiliser la technologie qui nous entoure. **La première étape est la prise de conscience : réaliser la place qu'elle a dans notre vie.** Et comme ce qu'on peut mesurer, on peut l'améliorer : télécharge l'appli [Moment](#) sur iPhone, ou [Break-Free](#) sur Android, et prends conscience de ton utilisation digitale ! Bonne nouvelle, le « Hawthorne effect » nous dit qu'**un comportement change dès lors qu'on l'observe !**

5 CHAMP DE VISION + SUPPRIME CETTE APP !

Attention révélation : **la distraction est un choix**, nous choisissons d'être distrait par notre smartphone. Les périodes où nous cherchons le plus à vaincre l'ennui avec nos appareils sont celles où nous nous déplaçons (voiture, marche, transports...). **Le simple fait de le garder hors de notre champ de vision supprime déjà tout un tas de signaux nous poussant à les utiliser** (dans le sac, mieux que sur la table, dans la poche ou dans la main). Zomorodi met aussi le doigt sur l'idée que **nous avons tous une app que nous utilisons trop** (tu sais de laquelle je parle :D) et nous dit : « croyez-moi, supprimez-la, et vous survivrez ». Petit moment « choc » pour finir cette note : **si tu passes une heure par jour sur une distraction inutile, à la fin de ta vie on parlera de 4 années de perdues !**