

ESSAI · SCIENCES COGNITIVES ET PHILOSOPHIE

Penser à l'ère numérique

Lire, comprendre et rester maître de son esprit

Comment associer les technologies nouvelles aux pratiques anciennes sans abandonner notre attention, notre mémoire ni notre autonomie intellectuelle.

Raphaël KWIATKOWSKI

Octobre 2026

Avant-propos — Le progrès ne dispense pas de penser

Nous vivons entourés d'instruments capables de retrouver en quelques secondes ce qui exigeait autrefois une recherche patiente. Une question reçoit sa réponse avant même que nous ayons pris le temps de la formuler entièrement. Un itinéraire se dessine sans que nous ayons besoin de nous orienter. Un texte peut être résumé avant d'avoir été lu. Ces possibilités sont extraordinaires. Elles peuvent aussi nous conduire à une confusion : croire que l'accès à une connaissance équivaut à sa possession.

Le problème n'est pas de choisir entre le livre et l'écran, entre le passé et l'avenir. Il est de décider quelles facultés nous voulons conserver en nous-mêmes. La technique devient émancipatrice lorsqu'elle augmente notre puissance d'agir ; elle devient appauvrissante lorsqu'elle nous habitue à déléguer jusqu'à l'effort de comprendre. Cet essai propose une troisième voie : utiliser les outils modernes avec intelligence, tout en cultivant les gestes anciens qui rendent la pensée libre.

1 L'attention : la première richesse de l'esprit

L'attention n'est pas seulement la capacité de regarder quelque chose. Elle consiste à choisir ce qui mérite notre présence mentale, puis à maintenir ce choix malgré les sollicitations. Or le numérique met en concurrence des milliers de messages, de notifications et de contenus. Beaucoup de services sont conçus pour faciliter le retour fréquent de l'utilisateur ; cela ne signifie pas que toute technologie soit nocive, mais que ses objectifs ne coïncident pas toujours avec les nôtres.

Chaque interruption impose parfois un coût : il faut retrouver le fil de ce que l'on faisait, reconstruire le contexte, résister à l'envie de poursuivre ailleurs. Les travaux sur l'alternance des tâches montrent que passer rapidement d'une activité à l'autre peut dégrader la performance lorsque les tâches sollicitent des ressources cognitives similaires. Le terme « multitâche » masque souvent une succession de changements d'attention.

Il faut cependant éviter les slogans alarmistes. La recherche ne permet pas de conclure que les écrans détruisent uniformément notre concentration. Les effets dépendent du contenu, de l'âge, du contexte, des usages et des méthodes de mesure. Lire un article scientifique sur une tablette, échanger avec un professeur et faire défiler sans fin des vidéos ne constituent pas la même activité mentale. La question féconde n'est donc pas : « Combien de temps devant un écran ? » mais aussi : « Pour y faire quoi, dans quelles conditions, et à la place de quoi ? »

2 Mémoire externe et indépendance intérieure

L'écriture fut déjà une révolution de la mémoire. Dans le *Phèdre*, Platon rapporte une inquiétude ancienne : si les hommes confient leur savoir à des signes extérieurs, risquent-ils de moins exercer leur mémoire ? Cette interrogation n'interdit pas l'écriture ; elle rappelle que toute extension technique modifie nos habitudes intellectuelles.

Aujourd'hui, moteurs de recherche, calendriers et assistants numériques jouent le rôle de mémoire externe. Des expériences sur la recherche en ligne suggèrent que, lorsque nous nous attendons à pouvoir retrouver une information, nous pouvons davantage mémoriser l'endroit où elle est accessible que son contenu précis. Ce phénomène n'est pas forcément un échec : savoir retrouver une source fiable est une compétence. Le danger apparaît lorsque nous ne conservons plus assez de connaissances internes pour évaluer ce que nous retrouvons.

Une personne qui connaît les principes d'un domaine peut reconnaître une incohérence, comparer deux hypothèses et poser de bonnes questions. Celle qui dépend entièrement d'une réponse instantanée peut difficilement distinguer l'exact du plausible. La mémoire n'est pas un entrepôt inutile ; elle constitue une matière première du jugement. Nous ne raisonnons pas dans le vide : nous pensons avec ce que nous avons compris, organisé et retenu.

3 Pourquoi la lecture longue reste irremplaçable

Lire un livre ne revient pas uniquement à accumuler des informations. La lecture soutenue oblige à suivre un argument, à tolérer les passages difficiles, à imaginer des situations absentes, à rencontrer une pensée qui ne se plie pas immédiatement à nos attentes. Elle entraîne une forme de patience intellectuelle : accepter de ne pas comprendre tout de suite.

Les supports ne sont pas magiques. Une lecture attentive sur écran peut être profonde, et une lecture distraite sur papier peut rester superficielle. Néanmoins, certaines méta-analyses comparant compréhension sur papier et sur écran ont observé, dans des conditions données, un avantage moyen au papier, notamment pour certains textes informatifs et situations chronométrées. Cet effet ne s'applique pas identiquement à tous les lecteurs, textes ou dispositifs.

La véritable opposition n'est donc pas entre cellulose et pixels. Elle se situe entre une lecture qui nous laisse le temps de construire du sens et une consommation fragmentée qui favorise le survol. Pour un texte exigeant, il peut être utile de supprimer les notifications, de prendre des notes à la main, de s'arrêter après chaque section et de reformuler la thèse de l'auteur. Lire devient alors un dialogue : que dit-il ? Sur quelles raisons s'appuie-t-il ? Que puis-je lui objecter ?

4 Le danger du savoir sans effort

Une réponse immédiate procure une sensation de maîtrise. Mais reconnaître une explication n'est pas toujours savoir la produire. La psychologie de l'apprentissage distingue la familiarité d'une information de la capacité à la rappeler et à l'utiliser. Le fait qu'une solution nous paraisse évidente après l'avoir lue ne prouve pas que nous aurions pu la découvrir seuls.

Cette illusion se renforce lorsque nous demandons systématiquement à une machine de résumer, traduire, structurer ou résoudre avant d'avoir essayé. Nous gagnons du temps à court terme, mais nous risquons de supprimer l'exercice même qui aurait développé notre compétence. À l'inverse, l'assistance peut libérer des ressources pour des tâches plus complexes, surtout lorsqu'elle intervient après un premier effort personnel.

Une règle simple consiste à pratiquer la *tentative avant l'assistance*. Avant de consulter un résumé, écrire ce que l'on a compris ; avant de demander une solution, proposer une piste ; avant de lire une réponse générée, formuler ses critères de vérification. L'outil ne remplace plus la pensée : il lui répond, la contredit et l'affine.

5 Les algorithmes, les croyances et le jugement

Les environnements numériques organisent ce que nous voyons. Les systèmes de recommandation sélectionnent des contenus selon des critères qui peuvent inclure nos comportements passés. Cette personnalisation facilite la découverte, mais peut aussi limiter la diversité des perspectives rencontrées. Les effets réels varient selon les plateformes et les individus : il serait excessif d'affirmer que chaque utilisateur vit nécessairement dans une bulle hermétique.

La vigilance critique demande trois habitudes. D'abord, distinguer une affirmation de sa preuve. Ensuite, remonter autant que possible à la source primaire : étude, document, donnée ou témoignage original. Enfin, chercher activement ce qui pourrait réfuter notre première impression. Une information souvent répétée n'est pas automatiquement vraie ; une présentation élégante n'est pas une garantie de rigueur.

L'intelligence artificielle ajoute un défi particulier : un texte peut être fluide, convaincant et pourtant erroné. Son utilité est considérable pour expliquer, proposer des pistes et comparer des formulations ; sa crédibilité ne doit pas être confondue avec une autorité infaillible. Plus l'enjeu est important, plus la vérification indépendante devient nécessaire.

6 Associer l'ancien et le nouveau : une écologie de l'esprit

Il ne s'agit pas de revenir à un monde sans outils, mais de construire un environnement où chaque outil possède une fonction claire. Le livre favorise souvent la continuité ; le carnet accueille les idées encore imparfaites ; la conversation met notre compréhension à l'épreuve ; le moteur de recherche ouvre l'accès aux sources ; le logiciel de répétition espacée soutient la mémoire ; l'IA peut jouer le rôle d'interlocuteur critique.

Une bonne répartition des rôles pourrait suivre ce principe : *confier aux machines la vitesse, sans leur abandonner le sens*. Rechercher une bibliographie avec le numérique, lire un texte important sans interruption, écrire une synthèse personnelle, puis demander à un assistant de pointer les faiblesses de l'argumentation. Le bénéfice vient de l'enchaînement, non de la victoire d'un support sur l'autre.

La méthode en cinq gestes

1. **Choisir une intention.** Avant d'ouvrir une application, écrire ce que l'on vient y accomplir.
2. **Explorer avec le numérique.** Repérer plusieurs sources, vérifier leur origine et sélectionner les plus solides.
3. **Approfondir sans distraction.** Lire pendant 25 à 45 minutes, sur papier ou écran épuré, en suivant un seul fil.
4. **Reformuler de mémoire.** Fermer la source et écrire cinq phrases, un schéma ou une objection personnelle.
5. **Utiliser l'outil comme contradicteur.** Faire corriger ses erreurs, poser des questions et vérifier les réponses importantes.

7 Une discipline de liberté : protocole de quatorze jours

L'autonomie ne se décrète pas ; elle se pratique. Voici une expérience personnelle, non un traitement médical ni un protocole scientifique validé. Pendant quatorze jours, réserver chaque jour un moment de lecture longue, un moment de réflexion sans écran et un usage intentionnel des outils numériques.

Jours 1 à 3 : observer. Noter les ouvertures automatiques du téléphone, les moments de dispersion et les activités réellement utiles. Ne pas chercher encore la perfection : mesurer ses habitudes.

Jours 4 à 7 : protéger. Désactiver les notifications non essentielles ; lire vingt minutes par jour ; garder un carnet à portée de main. Après chaque lecture, résumer de mémoire ce que l'on a compris.

Jours 8 à 11 : construire. Choisir un sujet exigeant. Lire une source approfondie, chercher deux points de vue, puis produire une page d'explication personnelle avant de consulter une IA ou un résumé.

Jours 12 à 14 : évaluer. Comparer son attention, sa capacité à restituer les idées et son sentiment de maîtrise avec les premiers jours. Ajuster les habitudes : conserver celles qui améliorent effectivement le travail et le bien-être.

Le but n'est pas de transformer chaque minute en exercice de productivité. L'ennui, la promenade, la rêverie et la conversation gratuite ont aussi leur place. Une vie intellectuelle riche exige des temps qui ne sont pas immédiatement rentables.

8 Conclusion — Ne pas devenir spectateur de sa propre pensée

La grande question de notre époque n'est pas de savoir si les machines deviendront plus performantes. Elles le deviendront probablement dans de nombreuses tâches. La question personnelle et philosophique est de savoir ce que nous choisirons de continuer à exercer nous-mêmes.

Lire lentement quand tout invite à accélérer ; réfléchir avant de chercher ; vérifier avant de croire ; mémoriser ce qui permet de juger ; accepter la difficulté plutôt que la fuir : ces gestes ne sont pas un refus du progrès. Ils constituent les conditions d'un progrès qui demeure humain.

L'autonomie n'est pas l'absence d'outils. C'est la capacité de les employer sans se laisser gouverner par eux. La meilleure technologie n'est pas celle qui pense toujours à notre place, mais celle qui nous aide à penser plus clairement, plus librement et plus loin.

Repères bibliographiques

- Platon, *Phèdre*, passage sur l'écriture et la mémoire (274c-275b).
- Sparrow, B., Liu, J. et Wegner, D. M. (2011). « Google Effects on Memory : Cognitive Consequences of Having Information at Our Fingertips ». *Science*, 333, 776-778.
- Delgado, P., Vargas, C., Ackerman, R. et Salmerón, L. (2018). « Don't throw away your printed books : A meta-analysis on the effects of reading media on reading comprehension ». *Educational Research Review*, 25, 23-38.

- Pashler, H. (1994). « Dual-task interference in simple tasks : Data and theory ». *Psychological Bulletin*, 116(2), 220-244.
- Roediger, H. L. et Karpicke, J. D. (2006). « Test-enhanced learning : Psychological science of memory and learning ». *Psychological Science*, 17(3), 249-255.
- UNESCO (2023). *Global Education Monitoring Report : Technology in education — A tool on whose terms?*