

Éditorial

Qu'il est difficile de ne rien faire !

Dans le numéro de juillet 2014 de la revue *Science*, des chercheurs des universités de Harvard et de Virginie ont publié les résultats d'une série de onze études très simples du point de vue méthodologique, mais surprenantes quant à leurs résultats. Le but de ces études était d'évaluer la capacité des individus à simplement penser, sans rien faire, ni être distraits par des stimulations internes ou externes. À première vue, consacrer quelques minutes à penser peut sembler très facile. En réalité, il n'en est rien. La tâche demandée était de rester assis sur une chaise et de consacrer de 5 à 16 minutes à penser à des choses agréables. Dans leur grande majorité, les participants ont considéré qu'il était difficile de se concentrer sur ses pensées, malgré l'absence de toute distraction. Et près de 50 % d'entre eux ont trouvé cette expérience peu agréable. Le lieu dans lequel se déroule l'expérience n'a pas d'influence sur les résultats. Que ce soit au laboratoire ou au domicile, les individus ont du mal à rester inactifs et à uniquement penser. Ce constat est indépendant de l'âge, du niveau d'éducation et de la fréquence d'usage des médias sociaux. De toute évidence, la majorité des individus n'aiment pas juste penser et préfèrent de loin faire quelque chose.

Dans une de leurs expériences, les chercheurs ont offert aux participants la possibilité de recevoir des chocs électriques sur demande. Durant les 15 minutes consacrées à la seule pensée, il leur suffisait de pousser sur un bouton pour recevoir une stimulation électrique. Parmi les participants, 67 % des hommes et 25 % des femmes se sont administrés volontairement un ou plusieurs chocs électriques, un des participants allant même jusqu'à s'administrer 190 chocs. Sur la base de leurs observations convergentes, les chercheurs concluent que « *l'esprit non formé n'aime pas être laissé seul avec lui-même* ».

De but en blanc, ces résultats sont dérangeants. Comment est-il possible que des êtres humains sains d'esprit préfèrent s'envoyer des chocs électriques plutôt que de penser librement à des choses agréables ? Mais, réflexion faite, ces résultats sont-ils si étonnants ? La psychologie du développement a montré depuis longtemps que le jeune enfant est prédisposé à explorer son environnement et à rechercher de nouvelles stimulations. Cette recherche de la nouveauté semble même exacerbée chez certains enfants à haut potentiel intellectuel. Chez ces derniers, les cliniciens parlent parfois d'hyperactivité et de déficit d'attention face à ce comportement à l'affût de découvertes et de nouvelles expériences. Mais s'agit-il là d'un trouble ? N'a-t-on pas affaire à un mode de comportement qui existe spontanément chez tout être humain, avec une intensité particulière chez certains individus plus curieux et plus vifs intellectuellement ? De toute évidence, se dégager des stimulations internes et externes pour focaliser son attention uniquement sur ses propres pensées ne va pas de soi pour une majorité d'individus tout-venant, sans trouble particulier. Une telle démarche semble devoir être apprise et soutenue par l'entourage. C'est ce que proposent de faire les formations aux techniques de méditation qui aujourd'hui se multiplient, preuve s'il en est que se consacrer à ses propres pensées n'est pas une démarche naturelle chez l'être humain qui semble avant tout programmé pour l'action.

Jacques GRÉGOIRE
Université de Louvain, Belgique