

SEB LE RÉVEUR



LA FIN DE L'ATTENTION

La guerre pour les 10 dernières
secondes de votre cerveau

ÉDITIONS EUSIANIMA

La Fin de l'Attention

Par Seb Le Reveur

ÉDITIONS FUSIANIMA

[Lire la version interactive sur Fusianima.com](https://fusianima.com)

Table des matières

Chapitre 1 : Prologue — Les 10 dernières secondes	4
Chapitre 2 : Chapitre 2 — Croissance ou mort : la logique des plateformes	14
Chapitre 3 : Chapitre 3 — Le design de la capture : manuel de guerre	21
Chapitre 4 : Chapitre 4 — Pourquoi votre cerveau adore ça (et c'est normal)	27
Chapitre 5 : Chapitre 5 — Le coût caché : la fragmentation	34
Chapitre 6 : Chapitre 6 — L'ennui, cet organe atrophié	43
Chapitre 7 : Chapitre 7 — La lecture longue devient une épreuve	49
Chapitre 8 : Chapitre 8 — L'école contre le feed	59
Chapitre 9 : Chapitre 9 — Le travail cognitif en miettes	69
Chapitre 10 : Chapitre 10 — Créativité : quand l'inspiration n'a plus d'espace	76
Chapitre 11 : Chapitre 11 — Info, colère, politique : l'attention comme carburant	87
Chapitre 12 : Chapitre 12 — L'attention souveraine : le cadre	99
Chapitre 13 : Chapitre 13 — Protocole 30 jours : récupérer la profondeur	107
Chapitre 14 : Chapitre 14 — Le téléphone comme objet politique (design personnel)	117
Chapitre 15 : Chapitre 15 — Réapprendre à penser : rituels de profondeur	123
Chapitre 16 : Chapitre 16 — L'avenir : deux humanités	131

Chapitre 1

Prologue — Les 10 dernières secondes

Voici la version finale, épurée et souveraine, du Chapitre 1. Le texte a été densifié, les redondances chirurgicalement éliminées, et le souffle narratif rétabli pour transformer l'essai en une expérience immersive totale.

CHAPITRE 1 : LA GUERRE DES DIX SECONDES

L'obscurité de la chambre n'est pas absolue ; elle est striée par le rai de lumière bleutée qui s'échappe des jointures de l'appareil, une lueur spectrale qui semble pulser au rythme d'une respiration invisible. Vous êtes là, étendu, le corps encore lourd des fatigues de la journée, avec cette intention initiale, si dérisoire qu'elle en devient touchante : vérifier l'heure. Un geste machinal, une extension de votre propre système nerveux vers cet artefact de verre et d'aluminium qui repose, tel un fétiche moderne, à portée de main. Le bouton latéral s'enfonce avec un clic feutré, presque inaudible, et l'écran s'éveille.

23h42. L'information est délivrée. La mission est accomplie. En toute logique, le pouce devrait presser à nouveau, le noir devrait revenir, et le cycle du repos s'enclencher. Mais c'est ici, dans cet interstice infime de quelques millisecondes, que la guerre commence.

Sous le chiffre de l'heure, une bannière s'est déployée. Une notification. Une trace de vie numérique laissée par un autre, quelque part dans la vaste architecture du réseau. Un message, un signal, le fruit d'un calcul de précision qui a déterminé que c'était

précisément à cet instant de vulnérabilité nocturne que votre résistance serait la plus poreuse. L'œil est attiré par la pastille rouge, cette couleur que l'évolution a gravée dans votre tronc cérébral comme le signe de l'urgence, du fruit mûr ou du sang versé. Sans que votre volonté consciente n'ait eu le temps de formuler un veto, le pouce glisse. Le déverrouillage biométrique, cette reconnaissance faciale qui semble vous dire que la machine vous connaît mieux que vous-même, s'exécute avec une fluidité insolente. La barrière est tombée.

Vous n'êtes plus dans votre chambre. Vous venez de franchir le seuil d'un abattoir de l'attention, une architecture de la capture conçue pour abolir la notion même de temporalité.

Observez Yanis. Il est le reflet de cette lutte. Jeune consultant dont l'esprit est une forge de concepts et de stratégies, il se croit maître de son attention car il maîtrise ses dossiers. Pourtant, ce soir, il est tombé dans la faille. Le « check » de l'heure s'est transformé en un défilé ininterrompu de visages, de paysages saturés, de polémiques hurlées en rafales, de vidéos dont le rythme de montage semble calqué sur les battements d'un cœur en pleine crise de panique.

Le flux, ce que les ingénieurs de la Silicon Valley nomment avec une poésie glaciale le **feed**, commence à défiler sous son doigt. C'est le mouvement du **scroll** infini, cette invention diabolique qui a supprimé la seule barrière physique qui nous protégeait encore de l'excès : la fin de la page. Ici, il n'y a plus de fin. Le contenu remonte des profondeurs du serveur comme une source intarissable. Chaque vidéo de dix secondes est une promesse de récompense synaptique, une micro-dose de nouveauté qui vient chatouiller ses récepteurs sensoriels. Une recette de cuisine filmée en accéléré, une analyse géopolitique simplifiée jusqu'à l'absurde, une chute comique, une publicité ciblée pour des chaussures qu'il a regardées trois jours plus tôt.

Le cerveau de Yanis, ce joyau de l'évolution capable de théoriser l'astrophysique, est

ici réduit à sa fonction la plus atavique : le réflexe d'orientation. Quelque chose bouge ? Je regarde. Quelque chose change ? Je m'y intéresse. Les stratèges de l'économie de l'attention n'ont pas besoin de votre intelligence, ils n'ont besoin que de vos réflexes. Ils visent le siège de l'impulsion et de la récompense immédiate.

Dix minutes passent. Puis vingt. Le temps subit une dilatation monstrueuse. Dans l'espace physique, Yanis n'a pas bougé ; sa nuque est légèrement fléchie — cette courbure de la soumission technologique — et sa respiration est devenue superficielle. Mais dans l'espace numérique, il a parcouru des milliers de kilomètres, absorbé des fragments de vies d'inconnus, ressenti des micro-émotions de colère ou d'envie, toutes avortées avant même d'avoir pu se transformer en pensée structurée.

C'est là que réside le crime parfait de cette industrie. Ce que l'on vous vole, ce n'est pas seulement du « temps de cerveau disponible ». C'est quelque chose de beaucoup plus précieux, de beaucoup plus intime : c'est votre souveraineté.

La souveraineté, c'est cette capacité de décider où l'on porte son regard. Or, dans ce tunnel de dix secondes qui se répète à l'infini, vous n'êtes plus le conducteur de votre attention ; vous en êtes le passager clandestin, ballotté par les courants algorithmiques. Vous vouliez connaître l'heure, une donnée objective pour mieux gérer votre vie ; vous finissez par perdre la notion même de votre existence propre, diluée dans un brouhaha de stimuli extérieurs. Cette scène n'est pas le signe d'une « faiblesse de caractère ». Vous n'êtes pas faible. Vous êtes simplement un être biologique confronté à une puissance de calcul industrielle. De l'autre côté de l'écran, des milliers d'ingénieurs, armés des dernières découvertes en neurosciences et soutenus par des fermes de serveurs consommant l'énergie de petites villes, travaillent avec une seule mission : s'assurer que vous ne poserez pas ce téléphone.

C'est une guerre asymétrique. D'un côté, votre volonté solitaire, fatiguée par une journée de labeur. De l'autre, l'intelligence artificielle la plus sophistiquée de l'histoire, optimisée pour une seule métrique : le temps de rétention.

Lorsque Yanis finit par s'arracher à l'écran, souvent à cause d'un sursaut de conscience purement physique — une douleur dans le cou ou le constat effaré qu'il est désormais 00h15 — il ressent une gueule de bois cognitive. L'esprit est fragmenté. Il a consommé beaucoup, mais il n'a rien retenu. Il a été connecté au monde entier, mais il n'a jamais été aussi seul avec son vide. Le **switching cost**, ce prix invisible de la bascule attentionnelle, prélève sa taxe. En passant d'une idée à une autre toutes les dix secondes, Yanis a épuisé ses réserves de glucose cérébral. Il a entraîné son cerveau à l'instabilité. Demain, lorsqu'il devra se concentrer sur un rapport complexe, son esprit, habitué au rythme stroboscopique du **feed**, réclamera son « shoot ». Il cherchera la porte de sortie.

Le noir qui succède à l'extinction de l'écran n'est pas un repos ; c'est une chute. Pour Yanis, l'obscurité ne ramène pas la paix, elle révèle l'ampleur du saccage. Derrière ses paupières closes, une persistance rétinienne d'un bleu électrique continue de pulser, tel le spectre d'une présence étrangère. Ce n'est pas seulement de la lumière qui a été projetée sur ses cornées, c'est une architecture de pensées prêtes-à-porter qui a été injectée dans son cortex, colonisant les interstices de sa conscience jusqu'à ce qu'il ne reste plus de place pour le murmure de son propre monologue intérieur.

Le silence de la pièce, soudainement pesant, devient l'écho d'un vide vertigineux. Yanis ressent cette lassitude physique particulière : une faim de nouveauté jamais assasiée. Son cerveau ne sait plus comment redescendre vers la ligne de base de l'existence. Chaque glissement de doigt, chaque bascule d'un fil d'actualité à une messagerie a opéré une micro-fracture dans sa continuité mentale. Le cerveau humain n'est pas conçu pour ces ruptures de charge incessantes ; il s'épuise à tenter de reconstruire un contexte cohérent là où il n'y a que des débris d'information. Ce qu'il reste à minuit passée, c'est une psyché en miettes, incapable de se rassembler pour une simple réflexion sur la journée écoulée.

Son sommeil lui-même est traversé de flashes, de bribes de phrases hachées, de

visages inconnus. La machine a gagné cette bataille nocturne. Elle a pris ses vingt minutes, elle a fragmenté son repos. Elle a semé ses graines de distraction. Mais la guerre, elle, reprend à l'aube.

Lorsque le matin vient, ce n'est pas le soleil qui extrait Yanis du néant, mais une vibration. Une oscillation mécanique, sèche, émanant de la table de nuit. C'est le signal. La première escarmouche de la journée. Yanis flotte encore dans cet entre-deux fragile, cet état où l'esprit est d'une malléabilité absolue. C'est le moment de la rosée mentale, un espace de pure potentialité. Mais sa main, avant même que sa conscience ne soit pleinement ancrée dans le réel, s'agite. C'est un réflexe spinal que des années de conditionnement ont gravé dans sa moelle. Le bras se déploie, les doigts se referment sur le rectangle de métal. Le contact est froid, rompant brutalement avec la chaleur organique des draps.

L'écran s'allume. L'agression est immédiate. Le flux de photons vient effracter ses rétines. En une fraction de seconde, la lumière artificielle vient signaler à son organisme que la nuit est terminée, non par la transition naturelle du jour, mais par l'injonction brutale de l'interface. À cet instant, les dix dernières secondes de son cerveau vierge viennent de s'évaporer. Le « Je » souverain, qui aurait pu se réveiller et s'étirer dans la durée, est immédiatement remplacé par le « Moi » réactif, le processeur de signaux.

Le pouce glisse sur la surface lisse. Le déverrouillage est une formalité ; l'appareil reconnaît son maître, ou plutôt, il identifie son sujet. Et là, sur l'écran d'accueil, les notifications attendent comme des rapaces. Elles ne sont pas de simples messages ; elles sont des vecteurs de capture, conçus pour exploiter la faille de la curiosité. Yanis voit une pastille rouge. Un chiffre. Une promesse. C'est un courriel « urgent » qui pourrait attendre trois heures, une mention sur un réseau social, une alerte annonçant une catastrophe lointaine. En moins de dix secondes, l'architecture mentale de sa journée est irrémédiablement fracturée. Ce qui devait être un sanctuaire de silence devient une foire d'empoigne.

Il n'a pas encore posé un pied à terre. Il n'a pas encore salué le jour, ni senti l'air frais. Il est déjà, physiquement et psychiquement, déporté ailleurs. Il est dans les serveurs de la Silicon Valley, dans les préoccupations de ses collègues, dans le tumulte des polémiques mondiales. Il est devenu un nœud de réseau. Sa capacité d'attention, ce capital précieux et fini, est déjà entamée de 30 %. C'est l'impôt invisible de l'économie de l'attention, prélevé à la source, dès le réveil.

Yanis se redresse contre l'oreiller, le dos voûté dans une posture qui semble mimer une soumission archaïque devant l'idole lumineuse. Il se dit qu'il ne fait que « vérifier ». C'est le grand mensonge de notre temps. On ne vérifie pas son téléphone ; on s'y abandonne. On n'ouvre pas une application pour obtenir une information ; on plonge dans un puits sans fond de distractions séquencées. Chaque *scroll* est une mise en jeu. Que réserve le prochain centimètre de pixels ? Une vidéo d'un chat ? Une analyse géopolitique simplifiée ? Son cerveau, affamé de cette nouveauté perpétuelle, dévore ces micro-doses avec une avidité qui confine à la glotonnerie.

C'est ici que se loge la tragédie de la modernité. Ce n'est pas une perte de temps, c'est une altération de la structure même de la conscience. En habituant son esprit à sauter d'un stimulus à l'autre toutes les trois secondes, Yanis est en train de désapprendre l'art de la persistance. Ses circuits neuronaux se reconfigurent pour l'efficacité du survol au détriment de la puissance de la plongée. Il devient excellent pour scanner, pour réagir, pour traiter des fragments. Mais il devient infirme pour la synthèse, pour l'empathie profonde, pour la contemplation.

L'horloge indique 07h12. Il est entré dans ce tunnel à 07h02. Dix minutes ont été dévorées par le trou noir du flux. Dix minutes durant lesquelles il n'a rien produit, rien appris de substantiel. Il a simplement été « capturé ». Et le plus effrayant, c'est qu'il ressent une fatigue avant même d'avoir commencé sa journée. C'est la fatigue de la décision permanente : dois-je cliquer ? Dois-je répondre ? Dois-je m'indigner ? C'est une hémorragie de volonté.

Yanis finit par poser l'appareil, mais le mal est fait. L'empreinte psychique de l'écran est là. Il se lève, ses mouvements sont mécaniques. Son esprit est déjà encombré de « résidus d'attention » : ce commentaire désobligeant qu'il a lu, ce titre alarmiste, cette image de succès insolent d'un ancien camarade. Ces pensées parasites vont l'escorter sous la douche, pendant son petit-déjeuner. Elles vont agir comme un bruit blanc empêchant toute musique intérieure de s'élever.

Il regarde son reflet dans le miroir. Ses yeux sont légèrement rougis, non par le manque de sommeil, mais par cette exposition précoce à la lumière crue de la machine. Il se demande, avec une lucidité fugace, s'il est encore capable de passer une heure seul avec lui-même. La réponse l'effraie. Le silence lui semble désormais être une agression, une lacune qu'il faut combler d'urgence par un podcast ou un flux social. Son cerveau a perdu sa tolérance à l'ennui, cette antichambre pourtant nécessaire à toute création.

Alors qu'il enfile sa veste, il ne se rend pas compte qu'il transporte avec lui une cage invisible. Le téléphone dans sa poche n'est plus un accessoire ; c'est un membre fantôme qui réclame son attention. Le pas de Yanis sur le palier de marbre résonne avec une netteté presque indécente dans le silence de la cage d'escalier. C'est le bruit d'un homme qui s'élance vers sa journée, armé d'intentions nobles et d'un agenda chronométré. Pourtant, cette assurance n'est qu'une façade. Dans la pénombre de l'ascenseur qui descend, sa main droite s'est déjà glissée dans la poche de son pantalon.

Le contact est rassurant. Ce que Yanis ignore, alors que les étages défilent, c'est que cet objet n'est pas un outil inerte. À l'instant précis où ses doigts effleurent la bordure d'aluminium, des algorithmes de prédiction ont déjà anticipé ce geste. Le réveil de l'appareil n'est pas une réponse à son besoin ; c'est le déclenchement d'une offensive coordonnée.

L'ascenseur s'immobilise. Yanis ne sort pas immédiatement. Il reste là, dans ce sas de trois mètres carrés, suspendu entre son foyer et la cité. Il déverrouille l'écran. En un clin d'œil, l'interface lui vomit un condensé de l'univers. C'est ici que se joue la fragmentation finale. Pour nos ancêtres, une information nouvelle était une question de vie ou de mort. Pour Yanis, c'est une notification « Like ». Mais le circuit neurologique ne fait pas la distinction. La dopamine est libérée avec la régularité d'une horloge suisse, créant cette boucle d'engagement dont il est le rouage.

Il fait enfin un pas vers le hall, mais son esprit est resté dans l'ascenseur. Sa conscience est devenue un archipel de poussières. Il traverse la rue sans regarder les façades que le soleil commence à dorer. Il ne voit pas la texture de la pierre, n'entend pas le vrombissement de la ville. Tout ce réel, riche et exigeant, est sacrifié sur l'autel de la « friction zéro ». La ville est pleine de frictions : traverser demande de la vigilance, saluer le gardien demande une interaction. Le téléphone, lui, promet l'abolition de ces inconforts. C'est la mort de l'ennui, certes, mais c'est surtout l'atrophie de la capacité à habiter le vide.

Chaque fois que Yanis lève les yeux de son écran pour vérifier s'il ne va pas heurter un passant, puis replonge dans son flux, il perd une fraction de son intégrité cognitive. Son attention ne bascule pas proprement d'un objet à l'autre ; elle laisse derrière elle des traînées de résidus. Son cerveau ressemble désormais à un moteur qui surchauffe à force de changer de régime sans cesse.

Il arrive à l'entrée du métro. Une foule compacte s'y engouffre, un fleuve humain dont chaque goutte est une solitude connectée. Yanis observe ses semblables. Ils sont quarante sur le quai, et trente-huit tiennent l'objet de la même manière, le cou incliné, le regard fixe, le pouce dans un mouvement pendulaire, balayant le néant pour faire apparaître la suite. C'est une cérémonie religieuse sans dieu.

C'est à cet instant que la notion de souveraineté prend tout son sens. Yanis se rend compte que sa propre pensée a été remplacée par une suggestion. Il ne s'est pas

demandé : « À quoi ai-je envie de réfléchir ce matin ? ». On lui a imposé quoi ressentir, quoi envier, quoi craindre. Sa capacité de réflexion profonde s'est évaporée. Elle a été découpée en tranches de dix secondes, vendues aux enchères en temps réel.

Le métro entre en gare dans un fracas de métal. Yanis range son téléphone. Mais le mal est fait. La structure même de sa patience a été altérée. Alors qu'il s'installe sur un strapontin, il sent une nervosité sourde. Le « rien » du trajet lui semble insupportable. Sans la stimulation constante des micro-récompenses, son cerveau entre en état de manque. Il regarde les affiches, ses propres mains, mais tout lui semble fade, trop lent. Il est devenu un toxicomane de la nouveauté.

La guerre pour les dix dernières secondes n'est pas une bataille pour notre temps de cerveau disponible au sens large ; c'est une bataille pour les interstices. Ces moments de transition, autrefois réservés à la rêverie, à la synthèse inconsciente des expériences, ou simplement au repos, ont été colonisés. On a planté des drapeaux publicitaires sur chaque milliseconde de silence.

Yanis ferme les yeux. Il essaie de se souvenir de la dernière fois où il a lu un chapitre entier d'un livre sans ressentir cette démangeaison impérieuse de vérifier ses messages. Il essaie de se souvenir de la dernière fois où une idée a germé en lui, non pas comme une réaction, mais comme le fruit d'une lente maturation. Le constat est glacial : il est devenu un processeur de données, perdant peu à peu ce qui fait la spécificité de l'intelligence humaine : la capacité de profondeur.

Le train s'ébranle. Yanis sait désormais qu'il n'est pas le maître de son attention, mais son intendant dépossédé. La question qui brûle sous son crâne n'est pas de savoir comment être plus productif. La question est existentielle : comment redevenir celui qui décide de la direction de son regard ? Comment reconstruire les digues de sa concentration avant que le déluge ne submerge définitivement les dernières terres arables de son esprit ? Car au bout de ce tunnel, il n'y a pas seulement un bureau. Il y a le reste de sa vie. Chaque seconde qu'il ne choisit pas est une seconde qu'il n'aura

jamais vécue.

La reconquête commence ici, dans ce wagon bruyant, par un acte de résistance radical : laisser le téléphone dans la poche, et regarder, simplement regarder, le visage des autres, le passage des stations, et le déploiement fragile de sa propre pensée qui, enfin, ose de nouveau prendre son temps.

Mais alors qu'il prend cette résolution, son téléphone vibre à nouveau contre sa cuisse. Une vibration double, impérieuse, spécifique. Un message prioritaire ? Une urgence ? Une opportunité ?

Le siège reprend. Les remparts vacillent. Qui, finalement, remportera les dix prochaines secondes ?

La suite de ce livre n'est pas un réquisitoire contre la machine, mais un manuel de reconquête. Car si l'on peut entraîner un cerveau à se fragmenter, on peut aussi l'entraîner à nouveau à plonger. La profondeur n'est pas une relique du passé ; elle est le luxe ultime du futur, la distinction suprême de ceux qui auront refusé de n'être que des flux. Le futur n'appartient pas à ceux qui savent tout, mais à ceux qui savent encore s'appartenir.

Chapitre 2

Chapitre 2 — Croissance ou mort : la logique des plateformes

Voici la version finale, épurée de ses scories et densifiée dans sa moelle, du Chapitre 2.

CHAPITRE 2 : L'ANNEXION DES DIX DERNIÈRES SECONDES

Imaginez une salle de guerre, mais dépouillée de la poussière des cartes d'état-major et du fracas des artilleries conventionnelles. Ici, le silence est une texture, une nappe de velours acoustique à peine troublée par le ronronnement des serveurs climatisés. Dans cette nef de silicium, les généraux ne portent pas d'uniformes, ils portent des algorithmes. Sur les écrans monumentaux qui tapissent les murs, point de mouvements de troupes, mais les courbes de température d'une humanité numérisée : le taux de rétention, la fréquence des sessions, la latence du geste, et ce Graal absolu, cette mesure ultime qui régit l'existence même des empires : le Temps Passé.

Ce n'est pas une métaphore. Pour les ingénieurs de Palo Alto, de Shenzhen ou de Tel-Aviv, chaque seconde d'inattention d'un utilisateur est une petite mort, une hémorragie de capital. La logique est d'une binarité féroce : croître ou s'éteindre. Dans cet écosystème, la stase est un suicide. Une plateforme qui ne parvient pas à coloniser une minute supplémentaire du temps de cerveau disponible est une entité qui se fragmente, qui décline, et finit par être dévorée par une nouvelle structure plus agressive, plus rapide, plus efficace dans l'art de l'hameçonnage synaptique.

À des milliers de kilomètres de ce centre névralgique, Yanis est assis sur le rebord de

son lit, prisonnier d'un aquarium de lumière stérile. Il est vingt-trois heures. Demain, une présentation cruciale l'attend, un de ces dossiers qui exigent une acuité de scalpel. Il a posé son téléphone sur la table de nuit, avec l'intention ferme de ne plus y toucher. Mais une vibration, une seule, un frémissement haptique presque imperceptible, vient de déchirer sa résolution. C'est le *push*. Une notification sans importance — le commentaire d'un inconnu sous une vidéo déjà évaporée — mais l'hameçon est ferré.

Yanis saisit l'appareil. « Juste cinq minutes », se murmure-t-il, comme une prière laïque adressée à sa propre discipline défaillante. Ce qu'il ignore, c'est qu'au moment précis où son pouce déverrouille l'écran, il entre dans un champ de bataille asymétrique. D'un côté, un homme fatigué, dont le cortex préfrontal — le siège de la volonté et du discernement — est émoussé par une journée de labeur. De l'autre, des grappes de supercalculateurs alimentées par des décennies de recherche en psychologie comportementale, capables de simuler des milliards de scénarios pour déterminer quel contenu, quelle couleur, quelle cadence de défilement saura le retenir encore une seconde.

Le premier geste est machinal : le *scroll*. Ce mouvement de balayage ascendant est devenu le tic nerveux d'une génération, une fouille archéologique dans un dépotoir de nouveautés perpétuelles. L'algorithme, ce prédateur invisible, observe Yanis. Il ne juge pas ses goûts, il ne s'intéresse pas à la moralité de ce qu'il consomme. Il est une machine à optimisation pure. Il remarque que Yanis a ralenti sur une vidéo de quarante secondes montrant une ville dystopique générée par intelligence artificielle. Aussitôt, le système recalibre sa trajectoire. Il lui injecte une dose de spectaculaire, une pincée d'indignation, une micro-dose de divertissement pur.

Yanis sombre. Les cinq minutes se transforment en une demi-heure de glissade ininterrompue. Il est dans ce que les psychologues appellent le « flux de capture », une zone grise de la conscience où le temps se dilate et se rétracte simultanément. Chaque vidéo, chaque image est une promesse de récompense imminente. C'est la

logique de la machine à sous transposée dans la paume de la main : on ne sait jamais ce qui va tomber après le prochain mouvement de doigt, et c'est précisément cette incertitude, ce renforcement intermittent, qui rend l'arrêt biologiquement impossible.

Pour l'algorithme, Yanis n'est plus un homme de vingt-neuf ans avec des rêves et des doutes ; il est un « gisement ». Un point de donnée, un nœud de probabilités que l'on doit saturer avant qu'il ne s'échappe vers le monde physique ou, pire encore, vers le sommeil. Sur les tableaux de bord de la nef de silicium, trois divinités païennes sont adorées avec une ferveur mathématique : la Rétention, le Temps Passé, et la Fréquence des Sessions. Ce sont les trois piliers d'un temple érigé à la gloire du présent perpétuel.

La Rétention est la sentinelle du gouffre. Son rôle est de s'assurer que l'utilisateur ne franchira jamais la porte de sortie. Pour elle, chaque seconde de réflexion est une faille de sécurité, une brèche par laquelle la conscience pourrait s'évaporer. Le Temps Passé est le collecteur d'impôts ; il exige sa dîme de minutes, transformant la vie vécue en inventaire publicitaire. Quant à la Fréquence des Sessions, elle est le rythme cardiaque de l'addiction, le métronome qui rappelle à l'utilisateur, par des micro-vibrations et des notifications rouges comme des plaies ouvertes, que le monde continue de tourner sans lui.

Dans cette géographie de l'esprit, la « profondeur » est traitée comme une anomalie de marché. Un utilisateur qui réfléchit est un utilisateur qui s'arrête. Or, l'arrêt est une friction, et la friction est l'ennemi mortel du profit. Pour qu'une plateforme maximise son rendement, elle doit impérativement fluidifier l'expérience, la dissoudre dans un flux ininterrompu de stimuli. Lire un texte complexe, suivre un raisonnement nuancé, s'imprégner d'une œuvre qui demande du temps, tout cela exige un effort, un ralentissement du métabolisme attentionnel. Pour l'économie de la capture, le temps de réflexion est un temps mort. C'est un espace où l'utilisateur pourrait soudain se réveiller et — horreur suprême — fermer l'application.

Par conséquent, tout le design de l'interface converge vers une accélération frénétique. Les formats se raccourcissent jusqu'à l'atome de contenu. On passe de l'article au post, du post à la vidéo de soixante secondes, puis de trente, puis de quinze. On élimine les introductions, on supprime les silences, on sur-édite les images pour que chaque frame soit une agression visuelle destinée à empêcher le cerveau de décrocher. C'est la dictature de l'immédiateté. Dans cette guerre pour les dix dernières secondes de cerveau disponible, ce qui est lent est éliminé par sélection naturelle numérique.

À mesure que les minutes s'égrènent pour Yanis, la spirale se resserre. On appelle cela le « raccourcissement de l'unité de récompense ». Son cerveau est entraîné à attendre un choc ou une émotion toutes les trente secondes. Dès qu'un contenu semble exiger un effort de compréhension dépassant ce délai, son pouce, agissant désormais comme un organe autonome, balaye l'écran vers le haut. C'est la logique de la monoculture cognitive. Pour maximiser le rendement, on rase les forêts complexes de la pensée — là où poussent les idées lentes, les nuances et les raisonnements construits — pour y planter des champs de « snacks » émotionnels, hautement rentables mais désertiques en termes de sens.

Le drame de Yanis n'est pas tant qu'il perd deux heures de sa vie, mais que son cerveau subit un entraînement de haute intensité à la fragmentation. En sautant d'un sujet à l'autre — de la géopolitique simplifiée à un tutoriel de cuisine, d'une scène de guerre à un chaton jouant avec une pelote — il force son attention à une gymnastique épuisante de **switching**. Chaque bascule a un prix : le résidu attentionnel. Une partie de son esprit reste bloquée sur l'image précédente tandis que la nouvelle s'impose déjà. Le résultat est cette brume mentale, ce sentiment d'être à la fois saturé et affamé, que l'on nomme l'épuisement cognitif.

Minuit quarante-cinq. Yanis repose enfin son téléphone. Le silence qui succède à l'extinction de l'écran n'est pas une paix ; c'est une chute de pression. Dans l'obscurité de sa chambre, il ressent ce vertige spécifique, cette décompression

brutale du plongeur qui remonte trop vite des abysses numériques. Ses yeux brûlent, une sensation de sécheresse sableuse sous les paupières. Son cerveau, saturé de micro-informations déconnectées, ressemble à une radio réglée entre deux fréquences, émettant un grésillement de fatigue nerveuse. Il a tout vu, mais il ne se souvient de rien. Il a consommé des heures de « contenu », mais son esprit est plus vide qu'il ne l'était avant d'ouvrir l'application. Il ressent cette nausée digitale, ce dégoût de soi qui suit les orgies de vacuité.

L'algorithme, lui, ne dort jamais. Dans l'éther des centres de données, il est déjà en train de préparer la session de demain. Il a enregistré les hésitations de Yanis, ses micro-arrêts, les sujets qui ont fait battre son attention un peu plus fort. Il a appris de cette faiblesse. Il a optimisé son profil. Demain, il sera encore plus précis, encore plus irrésistible. Car derrière la vitre lisse de l'écran ne se cache pas un outil au service de l'homme, mais une logique implacable de survie industrielle.

La conséquence sociétale est une mutation invisible mais radicale de notre écologie mentale. En favorisant systématiquement ce qui percute l'émotion primaire — la colère, l'émerveillement facile, la peur, le désir — les plateformes créent un environnement où la profondeur devient une compétence obsolète, voire un handicap. Ce qui nourrit l'esprit sur le long terme perd mécaniquement la bataille face à ce qui le stimule sur le court terme. C'est une forme d'érosion de la biodiversité intellectuelle : les forêts primaires de la réflexion patiente sont rasées pour laisser place à des monocultures de snacks cognitifs.

Nous perdons la capacité de demeurer avec une idée, de la laisser décanter, de la confronter à nos propres expériences. Nous devenons des réacteurs plutôt que des penseurs. Tout ce qui est complexe, tout ce qui demande une sédimentation lente, devient illisible, irritant, étranger. Le monde se réduit à une succession de flashes, et nous devenons des fantômes errant dans une galerie de miroirs déformants, cherchant désespérément la sortie d'un labyrinthe dont nous avons oublié qu'il avait des murs.

Car le plus grand succès de l’algorithme n’est pas de nous capturer ; c’est de nous faire croire que nous sommes encore libres alors que notre pouce obéit à une partition écrite par une machine de guerre économique. Cette fragmentation n’altère pas seulement notre humeur ; elle reprogramme notre neurophysiologie. À force d’être nourri au biberon du court et du sensationnel, le cerveau développe une intolérance à l’ennui qui s’apparente à une véritable atrophie musculaire. La patience cognitive — cette capacité à rester avec un problème difficile sans chercher de diversion — s’évapore. Le monde réel, avec sa lenteur inhérente, ses nuances de gris et ses silences, commence à paraître insupportablement fade. La réalité ne « clique » pas. Elle ne se rafraîchit pas d’un simple glissement de pouce. Elle demande un effort de présence que nous ne sommes plus tout à fait sûrs de pouvoir fournir.

Dans la nef de silicium, les voyants sont au vert. La session de Yanis a dépassé toutes les prévisions. Sa valeur sur le marché de la publicité a grimpé de quelques centimes. On a réussi à maintenir sa paupière ouverte bien au-delà du seuil de fatigue naturelle. On a vaincu le sommeil, ce dernier bastion de la résistance humaine, cette zone de gratuité où l’algorithme n’avait, jusqu’ici, plus prise.

Le marché de l’attention n’a pas de morale, il n’a que des vecteurs de croissance. Et dans ce calcul froid, votre capacité à réfléchir par vous-même est une variable d’ajustement que le système est prêt à sacrifier sur l’autel de la rétention. Car une pensée qui s’arrête pour contempler le monde est une pensée qui cesse de cliquer. Et pour l’empire du scroll, le silence de l’utilisateur est le début de la faillite.

Yanis finit par fermer les yeux, mais le sommeil ne vient pas. Son esprit continue de balayer des paysages imaginaires, cherchant la prochaine dose, la prochaine étincelle. Il est le sujet d’un empire qui n’a pas de territoire, mais qui possède quelque chose de bien plus précieux : les dix dernières secondes de sa conscience avant qu’elle ne sombre dans l’inconscient. Dans cette zone grise, là où devrait naître la réflexion sur la journée écoulée ou l’anticipation sereine du lendemain, il n’y a plus qu’un écho résiduel de slogans, de musiques entêtantes et de visages interchangeable.

La guerre pour l'attention a été gagnée par K.O. technique, et le prix de la défaite est le sentiment d'une vie qui nous glisse entre les doigts, pixel après pixel, dans le vacarme assourdissant d'un divertissement qui ne divertit plus, mais qui occupe simplement le terrain pour empêcher la pensée de s'y installer. L'algorithme n'est pas un censeur, c'est un prédateur aveugle qui ne connaît qu'un seul mot d'ordre : davantage. Et ce soir, Yanis a tout donné. Il ne lui reste que le vide, et la promesse d'une nouvelle récolte dès le premier reflet de l'aube sur la vitre noire de son écran.

Chapitre 3

Chapitre 3 — Le design de la capture : manuel de guerre

Sur la nappe de lin froissée, l'objet repose avec une innocence feinte, un rectangle d'obsidienne aux arêtes polies qui semble absorber la lumière tamisée de la salle à manger. Nina est là, physiquement présente, mais sa silhouette trahit une tension invisible, une inclinaison imperceptible du buste vers cet aimant technologique. Le dîner touche à sa fin ; les paroles flottent dans l'air, chargées de cette tiédeur confortable des échanges familiaux. Et soudain, le sacrilège mécanique survient.

Une vibration courte, sourde, un frisson de silicium se transmet du bois de la table jusqu'à la pulpe des doigts de la jeune fille. Ce n'est pas un séisme, à peine un murmure haptique, mais l'impact sur la conversation est celui d'une détonation. Le flux de la phrase commencée par son père s'interrompt, fauché net. Le regard de Nina a déjà quitté l'orbite humaine pour plonger dans l'abysse de l'écran. En une fraction de seconde, le spectre bleuâtre a balayé ses traits, figeant son expression dans une attente quasi religieuse. C'est une rupture de contrat, un divorce instantané avec le présent. La « scène clinique », comme l'appellent les architectes de l'attention, vient de se jouer : le réel a perdu une bataille de plus.

Ce que Nina ignore, alors qu'elle déverrouille son appareil avec la fluidité d'un automate, c'est qu'elle ne répond pas à un simple message. Elle répond à une sollicitation dont l'ingénierie a été peaufinée dans les laboratoires de design comportemental de la Silicon Valley, à des milliers de kilomètres de cette salle à manger. La notification qu'elle vient de recevoir — un « streak » sur Snapchat menacé de disparition, une réaction éphémère à une « story » — n'est que la pointe émergée d'un arsenal de guerre conçu pour fracturer la continuité de l'esprit humain. Elle vient de subir l'assaut d'une pièce d'orfèvrerie technologique : le Design de la

Capture. Derrière ce signal, des milliers d'ingénieurs, armés de doctorats en neurosciences et d'algorithmes de calcul bayésien, ont sculpté l'objet pour qu'il ne soit plus un outil, mais un organe externe, un greffon psychique.

Il faut entrer dans les rouages de cette machine, démonter l'horlogerie de la prédation pour comprendre que Nina n'est pas coupable de « manque de volonté ». La volonté est une ressource épuisable, un muscle métabolique qui se fatigue ; l'algorithme, lui, est une intelligence froide qui ne dort jamais. Nous opposons une éthique de la responsabilité personnelle à une industrie de la manipulation neuronale. C'est ici que se cristallise la tragédie de notre époque : nous demandons à une adolescente d'être « raisonnable » là où des fermes de serveurs surpuissantes ont déjà calculé mathématiquement qu'elle ne pouvait plus l'être.

Le premier levier de ce manuel de guerre est la suppression systématique de la ****friction****. Dans le monde organique, la friction est ce grain de sable indispensable à la conscience. C'est le moment où l'on doit tourner la page d'un livre, changer de disque, ou attendre la fin d'un silence pour répondre. Ces micro-pauses offrent au cerveau une occasion de s'arrêter, de réfléchir, de reprendre son souffle cognitif. Les ingénieurs de Menlo Park ont identifié ces instants comme des « failles de sécurité » par lesquelles l'utilisateur pourrait s'échapper. Pour les colmater, ils ont inventé le ****scroll infini****.

Invention d'Aza Raskin, ce défilement continu a supprimé ce que les psychologues appellent les « marqueurs de fin ». Nina ne descend pas dans une liste d'informations ; elle sombre dans un ruban de Möbius où la conclusion se dérobe éternellement sous son pouce. Le contenu se régénère avant même que l'œil n'ait pu en épuiser la substance. C'est une « fontaine de vin sans fond » qui court-circuite la capacité de décision. Le pouce glisse, l'œil suit, et le cerveau, berné par cette fluidité totale, oublie de demander : « Est-ce que je veux vraiment voir la suite ? » C'est une anesthésie de la conscience par le mouvement perpétuel, une chute libre dans un puits dont les parois sont pavées de pixels.

Puis vient l'***autoplay***, ce successeur tyrannique du générique de fin. Sur TikTok ou Netflix, le silence est devenu une anomalie, un vide industriel à combler d'urgence. Avant même que l'esprit de Nina n'ait pu métaboliser ce qu'il vient de voir, la vidéo suivante s'élanche. L'interface a anticipé cette nanoseconde de flottement où la volonté pourrait se ressaisir. En supprimant le choix, on transforme l'action de « consommer » en un état de réception passive. On ne regarde pas une série pendant quatre heures par passion, on la regarde parce que l'effort nécessaire pour interrompre le flux automatique est devenu, par un calcul cynique, supérieur à l'effort de rester passif. Le cerveau humain, par économie d'énergie, tend toujours vers la voie de la moindre résistance. La « friction zéro » n'est pas un confort offert à l'utilisateur, c'est un piège tendu à sa passivité.

Nina, les yeux désormais rivés sur son flux, est captive du ***système de récompense aléatoire***. C'est le principe même de la machine à sous, transposé dans la poche de chaque individu. Comme le rat de Skinner dans sa cage, Nina ne cherche pas une information précise ; elle cherche la *possibilité* d'une surprise. Si chaque notification était prévisible, le cerveau s'en lasserait vite par habitude. Mais l'algorithme distille les interactions de manière erratique. On scrolle pour trouver « la pépite », l'image qui fera rire, le message qui validera notre existence sociale. Cette incertitude crée un état de tension dopaminergique permanente. Le cerveau n'est pas récompensé par ce qu'il trouve, mais par l'espoir de ce qu'il *pourrait* trouver au prochain coup de pouce. C'est une chasse sans gibier, une traque où le mouvement même devient l'addiction. La dopamine n'est plus la molécule du plaisir, mais celle de la quête inassouvie.

Derrière cette interface se cache le ***feed personnalisé***, ce miroir déformant qui ne renvoie à Nina que ce qu'elle est déjà prête à absorber. L'algorithme de recommandation ne cherche pas à l'instruire, il cherche à la retenir. Pour ce faire, il procède par une analyse chirurgicale de ses moindres hésitations : un temps d'arrêt de deux secondes sur une image, un retour en arrière, une micro-hésitation sur un

mot-clé. Chaque geste de la jeune fille nourrit l'ogre mathématique qui, en retour, lui sert une version de la réalité calibrée pour ses biais, ses peurs et ses désirs les plus immédiats. C'est un environnement d'entraînement qui atrophie la curiosité au profit de la satisfaction instantanée. Si elle traverse une période d'insécurité, le flux lui injectera des images de groupes soudés, exacerbant son sentiment de manque pour l'inciter à chercher refuge dans les commentaires. L'indignation, le désir et la peur sont les trois carburants les plus efficaces de la rétention.

Le résultat de cette architecture est une fragmentation de l'âme. Nina ne vit plus dans le temps long de la conversation familiale, ce temps de basse résolution mais de haute humanité. Elle vit dans une succession de micro-stimulations de quinze secondes. Sa mémoire de travail est saturée par des informations volatiles qui s'effacent sitôt consommées, laissant derrière elles un sentiment de vide et d'épuisement. Ce n'est pas une simple distraction, c'est une dépossession de la durée. La profondeur, cette capacité à s'immerger dans une idée et à la laisser infuser, est devenue un luxe archaïque.

Regardez-la à cette table. Ses parents tentent de renouer le fil du dialogue, mais leurs voix sont devenues un bruit de fond indistinct, une rumeur lointaine appartenant à un monde dont la fréquence de rafraîchissement est désespérément trop lente. Pour elle, la communication organique est devenue une forme de friction insupportable. Elle attend inconsciemment la coupe, l'effet sonore, le changement d'angle qui viendrait dynamiser ce monologue paternel qu'elle perçoit comme une traînée de grisaille. Elle est entrée dans ce que les psychologues appellent le « flow » de la capture, un état hypnotique où la notion de temps se dissout dans la luminescence de l'écran.

Ce à quoi nous assistons n'est pas une crise d'adolescence. C'est un duel asymétrique. D'un côté, une biologie humaine héritée de millénaires d'évolution, avec ses failles synaptiques, ses besoins de reconnaissance et sa fatigue vespérale. De l'autre, des fermes de serveurs vrombissant dans la nuit, des armées de data-scientists et des modèles d'intelligence artificielle entraînés à repérer la moindre faille dans nos

défenses attentionnelles. Le design de la capture a réussi son pari : il a transformé l'attention, autrefois sanctuaire de l'intimité et de la pensée, en une matière première industrielle que l'on extrait jusqu'à la dernière goutte de temps disponible.

La vibration sur la table n'était pas un appel au lien social. C'était le bruit d'une foreuse atteignant une nouvelle nappe de pétrole cognitif dans le cerveau d'une jeune fille. Car le drame de cette guerre moderne ne réside pas dans la puissance des outils, mais dans l'épuisement des remparts. Nous avons laissé s'installer, au cœur de nos vies les plus banales, une ingénierie de la prédation qui ne laisse aucune chance à l'improvisation ou au silence. Le manuel de guerre des plateformes est clair : chaque seconde de vide est une perte de profit.

Nina finit par poser son téléphone, mais ses yeux restent vagues, fixés sur son assiette de soupe désormais froide. Le retour au réel est brutal, décevant. La lumière de la salle à manger est trop crue, les objets sont trop statiques, ils ne clignent pas, ils ne promettent rien. Elle éprouve cette « faim de nouveauté », ce manque de stimulation nerveuse qui rend le monde ordinaire insupportable. Le système a gagné : il n'a pas seulement capturé son temps, il a dérégulé son horloge interne. Il a fait du vide et du calme des états d'anxiété. Désormais, pour Nina, le repos n'est plus un soulagement, c'est un ennui qu'il faut combler d'urgence par une nouvelle dose de pixels.

Ce qui se joue sur cette nappe à carreaux est l'application chirurgicale d'un savoir-faire visant à maintenir l'individu dans un état de servilité volontaire. Chaque pixel, chaque vibration, chaque couleur de bouton — ce rouge spécifique, celui qui appelle l'urgence et la sécrétion de cortisol — a été testé sur des panels de millions d'utilisateurs pour maximiser le temps de connexion. Nina a passé sa journée à mobiliser son attention pour comprendre, pour apprendre, pour naviguer dans la complexité du réel. Sa « batterie » de contrôle cognitif est à plat. Elle est une proie facile devant une forteresse automatisée qui ne connaît ni la fatigue, ni le doute, ni l'empathie.

Le drame est silencieux. Il n'y a pas de cris, juste le bruit d'une fourchette qui repose contre une porcelaine froide, et le reflet bleuâtre qui danse sur les pupilles d'une enfant. Elle est là, mais elle n'habite plus son corps. Elle est devenue le terminal d'un réseau immense qui se nourrit de sa présence pour engraisser des serveurs lointains. La guerre des dix dernières secondes a eu lieu, et elle a été perdue avant même d'avoir commencé. On ne lutte pas avec des flèches d'éthique contre des missiles de data-science.

La tragédie de l'homme moderne n'est pas d'être esclave d'un tyran de chair, mais d'être l'esclave consentant d'une architecture qui connaît ses faiblesses mieux qu'il ne connaît ses propres forces. C'est le triomphe absolu du système sur l'âme : une mécanique disciplinée, infatigable et omnisciente, face à une volonté humaine, fragile et désespérément épuisée. Nina ferme les yeux, mais sous ses paupières, l'écran continue de briller. Le monde réel a perdu la partie. La nuit n'est plus peuplée de rêves, mais de fantômes numériques qui attendent la prochaine vibration pour reprendre possession de leur territoire.

Chapitre 4

Chapitre 4 — Pourquoi votre cerveau adore ça (et c'est normal)

La pénombre de la chambre de Nina n'est pas un vide, c'est une matière. Un velours épais, saturé par l'odeur discrète du linge propre et le silence lourd d'une maison qui s'est tue depuis longtemps. Pourtant, au centre de ce cocon, un rectangle de lumière bleue irradie, projetant sur le visage de la jeune fille des ombres mouvantes, presque électriques. Elle ne dort pas. Elle ne veille pas non plus, au sens noble, intellectuel du terme. Elle gît dans l'entre-deux, une veille de basse calorie, un coma électrique. Ses pupilles, dilatées par l'obscurité, sont captives d'une danse frénétique de pixels. Un glissement de pouce, un quart de seconde de noir, puis une nouvelle explosion de couleurs : un chat qui rate un saut, une recette de pâtes déclinée en quinze secondes, un montage épileptique sur une musique de synthèse.

Nina rit. C'est un rire court, sec, un spasme diaphragmatique presque mécanique. Elle n'a pas conscience de l'absurdité de la scène : il est deux heures du matin, et elle s'esclaffe seule face à une séquence qu'elle aura oubliée avant même d'avoir refermé l'application. Ce rire n'est pas l'expression d'une joie profonde ; c'est le signal sonore d'une boucle neurologique qui vient de se boucler. Ce qu'elle ressent n'est plus de la curiosité, c'est une faim. Une faim paradoxale qui se nourrit de sa propre satisfaction. Chaque vidéo est une promesse, chaque balayage vers le haut est un coup de dé. Et comme dans tout casino qui se respecte, le tapis vert est ici une dalle de verre, et la mise est son propre sommeil.

Pour comprendre pourquoi Nina — et nous avec elle — reste ainsi aimantée à ce flux jusqu'à l'épuisement moteur, il faut descendre dans les soutes de la machine humaine, là où les technostructures attentionnelles ont jeté l'ancre. Il est de bon ton

de fustiger la « faiblesse » de la jeunesse ou de déplorer un manque de volonté généralisé. C'est une erreur de diagnostic fondamentale. Nina n'est pas faible ; elle est équipée d'un cerveau qui a survécu à des millénaires de périls et de disette. Un héritage phylogénétique dont la fonction première est de détecter le nouveau, l'inattendu, le saillant.

Dans le langage des neurosciences, nous parlons du circuit de la récompense, mais le terme est un leurre sémantique. Il suggère une destination, un plaisir final. Or, la véritable reine de cette guerre n'est pas la satisfaction, c'est l'anticipation. Le moteur de Nina, c'est la dopamine. Contrairement à l'idée reçue qui en fait la « molécule du plaisir », la dopamine est la molécule du « encore ». Elle ne dit pas : « C'est bon », elle murmure : « Regarde, il y a peut-être quelque chose de mieux juste après ». Elle est le carburant de l'exploration. Pour nos ancêtres, une information nouvelle — un bruissement dans les hautes herbes, la couleur d'un fruit inconnu — était une question de vie ou de mort. Nous avons hérité d'un système qui nous injecte une micro-dose de motivation dès qu'une nouveauté se présente. Les plateformes n'ont rien inventé : elles ont simplement industrialisé cet atavisme. Elles ont créé un environnement de « nouveauté infinie » où la soif de découverte n'est jamais éteinte, car la source est intarissable.

Le geste de Nina — ce mouvement arachnéen sur la dalle tactile — est la traduction physique d'un mécanisme psychologique bien connu des concepteurs de machines à sous : le renforcement à proportion variable. Si Nina savait exactement ce qu'elle allait voir, elle s'ennuierait. Si toutes les vidéos étaient médiocres, elle poserait son téléphone. Mais le génie diabolique de l'algorithme réside dans l'incertitude. La vidéo n°1 est insignifiante, la n°2 est irritante, mais la n°3... la n°3 déclenche ce rire. Ce succès aléatoire crée une addiction bien plus puissante qu'une récompense systématique. Le cerveau de Nina est devenu un parieur professionnel dans un casino sans horloge. Il se dit : « Le prochain sera le bon ». Et ce « prochain » est toujours à portée de pouce, à une fraction de seconde de distance. La friction est nulle, la tentation est totale.

Il faut ici introduire une nuance capitale pour dissiper la culpabilité qui ronge souvent l'utilisateur au lendemain de ces nuits blanches numériques. Ce que Nina vit n'est pas une déchéance morale, c'est une capture biologique. La dopamine agit sur le striatum, cette structure nerveuse primitive nichée dans les profondeurs des ganglions de la base, bien avant que le cortex préfrontal — le siège de la raison, de la planification et de la volonté — n'ait son mot à dire. Lorsque Nina se dit qu'elle devrait dormir, le signal est déjà étouffé par le vacarme neurochimique de l'anticipation. Elle est dans un état de **craving** qui court-circuite sa capacité de décision. Le cerveau n'est pas conçu pour résister à une stimulation qui simule si parfaitement les besoins de survie (information, lien social, nouveauté) tout en éliminant l'effort nécessaire pour les obtenir.

Nina finit par poser son téléphone sur son drap, les yeux brûlants. Elle tente de fermer les paupières, mais le spectacle continue sous ses rétines. Des spectres géométriques dansent encore, fantômes de l'interface qui, pendant des heures, a suspendu le cours du temps biologique pour lui substituer une temporalité hachée. C'est la « persistance rétinienne de l'attention ». Son esprit, entraîné à réagir à des chocs visuels de quinze secondes, est devenu incapable de retrouver le calme du vide. Le silence qui s'installe est un poids. C'est le silence d'une mine après l'extraction, un vide pressurisé où l'on entendrait presque le sifflement des dernières molécules de dopamine s'évaporant des synapses épuisées.

C'est ici que réside la grande tragédie silencieuse de l'attention moderne : l'atrophie programmée de la patience cognitive. En offrant des micro-récompenses toutes les trente secondes, ces interfaces entraînent notre cerveau à un régime de basse calorie intellectuelle. Nous apprenons, par répétition, que l'effort est inutile puisque la stimulation est immédiate. La mémoire de travail, cette capacité à maintenir des informations complexes pour les lier entre elles, s'étiole au profit d'une réactivité de pur réflexe. Nina ne regarde pas ces vidéos, elle les subit dans une sorte d'hypnose active. Chaque session de **scroll** est une érosion de son identité au profit d'un profil

statistique. Elle n'est pas l'utilisatrice d'un outil ; elle est le gisement d'une mine de données dont on extrait, milliseconde par milliseconde, la valeur marchande de son regard.

Pourtant, en comprenant ce mécanisme, le regard change. La honte s'efface pour laisser place à une lucidité froide. Nina n'est pas une enfant gâtée incapable de se contrôler ; elle est un organisme biologique complexe placé dans un environnement de capture optimisé par des supercalculateurs. Le combat est asymétrique : d'un côté, une jeune fille fatiguée ; de l'autre, des architectures de serveurs capables de traiter des pétaoctets de données pour prédire le moment exact où sa résistance faiblira. On ne demande pas à un homme de ne pas saliver devant un festin après trois jours de jeûne ; on ne peut décemment pas demander à Nina de ne pas succomber à un flux qui parle directement à ses instincts les plus enfouis.

L'urgence n'est plus de se juger, mais de réaliser que chaque seconde passée dans cet état de « rire automatique » est une seconde soustraite à la construction de soi. Le cerveau de Nina est malléable. Ce qu'il apprend dans cette chambre obscure, c'est la fuite permanente devant l'ennui. L'ennui, pourtant, est le creuset de la pensée. C'est dans les interstices où « rien ne se passe » que le cerveau active son « réseau par défaut », mode essentiel de la consolidation de la mémoire et de la synthèse créative. En comblant chaque seconde de vacuité par une micro-dose de stimulation, Nina ampute sa capacité à se construire un monde intérieur souverain. Elle apprend que le vide est une menace qu'il faut combler instantanément par un flux externe.

Il est maintenant trois heures passées. Une légère migraine commence à poindre derrière ses tempes, conséquence logique de la lumière bleue et de la tension oculaire. Elle ressent une lassitude physique immense, mais son esprit reste en alerte, maintenu artificiellement éveillé par le souvenir du dernier « coup » de l'algorithme. Elle est comme un voyageur assoiffé qui boirait de l'eau salée : plus elle consomme, plus elle a soif. C'est ce que les cliniciens nomment le « coût du basculement » (*switching cost*). Chaque vidéo a exigé une réorientation de ses ressources attentionnelles. Ce

morcellement épuise les réserves de glucose du cerveau, provoquant cette fatigue paradoxale, cette opacité cognitive — ou *brain fog* — qui devient la norme du XXI^e siècle.

Le réveil sera brutal, marqué par une sensation d'hébétude synaptique. Mais pour l'heure, elle est encore dans le sillage du flux. Elle est la matière première d'une industrie qui a compris, bien mieux que les philosophes, que pour posséder l'homme, il ne faut pas s'adresser à son âme, mais à son striatum. La guerre pour les dix dernières secondes de son cerveau n'est pas une métaphore. C'est une réalité bio-économique qui se joue là, dans le reflet bleuisant de ses prunelles, alors que le reste du monde a cessé de tourner.

Cette « faim de nouveauté » est un vestige adaptatif détourné. Dans un monde ancestral où l'inconnu était souvent synonyme d'opportunité vitale, porter son attention sur ce qui surgit était un gage de longévité. Les ingénieurs de la captation ont transformé ce radar de survie en un piège circulaire, une savane infinie où chaque mouvement du pouce fait surgir une nouvelle proie visuelle. C'est le secret du « design de la capture » : supprimer les points d'arrêt naturels. Dans le monde physique, un livre a une fin, un journal a une dernière page. Sur ces plateformes, le *scroll* est infini et l'*autoplay* enchaîne les séquences avant même que la volonté n'ait eu le temps de formuler une objection. On a retiré les horloges, occulté les fenêtres, et l'on a instillé une peur viscérale de l'asphyxie par le vide.

La prise de conscience est le seul antidote : Nina n'est pas la cliente de ces plateformes, elle est le terrain de chasse. Et le chasseur connaît parfaitement sa biologie. Mais cette compréhension ne doit pas conduire à la résignation, elle doit forger une colère lucide. Car ce que l'on observe dans la pénombre de cette chambre, c'est l'atrophie programmée de la profondeur. La pensée complexe exige une ascèse : celle de traverser une zone de « basse stimulation » avant d'atteindre la récompense de la compréhension. Mais quand le cerveau est entraîné à la satisfaction immédiate, ce tunnel de faible dopamine devient insupportable. Le vide n'est plus un espace de

création, il est une douleur synaptique.

Nina déverrouille à nouveau son écran. C'est un réflexe qui a désormais la fluidité d'un tic nerveux. Le téléphone est devenu une extension de son système nerveux, une prothèse destinée à réguler ses états émotionnels. Elle se sent anxieuse ? Elle scrolle pour s'anesthésier. Elle se sent seule ? Elle scrolle pour simuler une présence. Elle s'ennuie ? Elle scrolle pour tuer le temps, sans s'apercevoir que c'est elle qu'elle assassine par fragments de dix secondes. La « règle des dix secondes » est ici souveraine : si l'interface ne lui propose pas un choc esthétique ou émotionnel dans ce laps de temps, son attention s'effondre et réclame la suite.

Pourtant, dans cette hébétude post-numérique, réside le premier germe de la reconquête. Nina, fixant le plafond où la pénombre reprend enfin ses droits, commence à percevoir l'ampleur du vol dont elle est la victime. Ce qu'on lui dérobe, ce n'est pas seulement du temps, c'est la « profondeur de champ » de sa propre existence. La reconquête de l'attention commence par cette lucidité sans fard : nous sommes biologiquement équipés pour adorer ce qui nous détruit l'esprit. Notre goût pour la nouveauté est notre plus belle qualité et notre plus grande vulnérabilité.

Le défi de Nina, et le nôtre, est de réapprendre à dire non à la promesse facile de la dopamine pour retrouver le plaisir, autrement plus exigeant mais infiniment plus vaste, de la pensée qui se déploie dans la durée. Il s'agit de restaurer une hygiène de la profondeur. Il s'agit de reconnaître que nous avons laissé des ingénieurs installer des dispositifs de capture jusque dans l'intimité de nos nuits.

Alors qu'elle finit par éteindre définitivement l'appareil, elle ressent ce vide immense, cette « gueule de bois digitale » où le monde réel semble soudainement trop lent, trop terne. Elle a consommé des centaines d'histoires, mais elle n'en possède aucune. Elle a vu mille visages, mais elle est plus seule que jamais. Le striatum est repu de signaux, mais l'esprit est affamé de sens. Le casino peut bien rester ouvert toute la nuit, l'ultime acte de souveraineté consiste à franchir le seuil pour retrouver

l'obscurité fertile du monde réel. Nina ferme les yeux, non pour dormir, mais pour écouter, pour la première fois depuis longtemps, le silence de sa propre présence. Elle n'est plus une mine que l'on exploite ; elle redevient, dans la lenteur retrouvée de ses propres pensées, la seule maîtresse du cockpit. Car si le cerveau adore la nouveauté, il possède aussi, de manière latente, la capacité révolutionnaire de l'indifférence au flux. La guerre pour son âme commence par ce simple refus du prochain mouvement de pouce. Elle respire. Le temps long commence ici.

Chapitre 5

Chapitre 5 — Le coût caché : la fragmentation

Neuf heures sept. Dans la pénombre feutrée de son bureau, Yanis n'est plus un homme, il est une cible. La silhouette découpée par le rayonnement spectral de deux écrans incurvés, il semble enclos dans une cage de verre et de silicium. L'air, saturé d'une odeur de café froid, vibre du bourdonnement presque inaudible de l'unité centrale, cette basse continue qui rythme désormais chaque seconde de son existence. Sur le contrat de performance qui justifie son salaire à six chiffres, il est stipulé que Yanis entre aujourd'hui en phase de « travail profond ». Il doit forger une note stratégique complexe, l'une de ces pièces d'orfèvrerie intellectuelle qui exigent de tresser ensemble des fils de données éparses, des intuitions de marché et une vision à long terme. C'est une plongée en apnée, une immersion totale dans les couches sédimentaires de sa propre réflexion.

Il approche ses mains du clavier avec la précision d'un démineur. Le curseur clignote, métronome d'une pensée qui hésite encore sur le seuil de l'énoncé. Mais déjà, avant même que la première phrase n'ait pu ancrer sa structure grammaticale, un « toc-toc » numérique retentit. C'est Slack. Un canal baptisé general-urgences vient de s'illuminer d'une pastille rouge sang, une éruption cutanée sur son interface de travail. Un collègue pose une question triviale sur une présentation de la veille. Yanis pourrait ignorer. Il devrait ignorer. Mais le cerveau humain, ce vieux compagnon biologique façonné par des millénaires de survie en savane, est programmé pour ne jamais laisser une sollicitation sociale sans réponse. Ignorer une notification, c'est, pour l'amygdale, risquer l'exclusion de la tribu. L'instinct de survie vient de saboter l'intellect.

Yanis clique. C'est la première fracture.

Ce geste, en apparence anodin, ce glissement de la souris qui ne dure qu'une fraction de seconde, vient de déclencher une catastrophe invisible à l'œil nu, mais dévastatrice pour la topographie de son attention. Les psychologues cognitivistes appellent cela le « coût de bascule » (*switching cost*). En changeant de fenêtre, Yanis n'a pas seulement changé de sujet ; il a forcé son cerveau à procéder à un déchargement brutal de tout le contexte nécessaire à la note stratégique pour charger, dans l'urgence, les paramètres de la conversation Slack. Cette manœuvre est une hémorragie de glucose, une usure mécanique de la machine cérébrale qui laisse derrière elle ce que les chercheurs nomment le « résidu d'attention ».

Le cerveau ne possède pas d'interrupteur instantané. Il ressemble plutôt à un paquebot dont l'inertie interdit les virages à angle droit. Alors qu'il répond au message par un pouce levé dénué de conviction, une partie de son esprit est encore hantée par la phrase qu'il n'a pas écrite. Et inversement, lorsqu'il revient enfin sur son document, l'écho du message Slack — ce sentiment d'obligation, cette micro-irritation devant la futilité de la question — persiste comme un voile vapoureux sur sa capacité de concentration. La clarté initiale s'est opacifiée. Il relit sa première phrase. Elle lui semble étrangère, dépourvue de la vigueur qu'il lui prêtait une minute plus tôt. Une partie de sa puissance de calcul reste engluée dans la conversation précédente, comme des fils de soie que l'on tenterait de rompre et qui s'étirent sans fin.

Il tente de se reconnecter, mais la brèche est ouverte. Un onglet de navigateur resté ouvert sur un site d'actualités économiques attire son regard par un titre sensationnaliste. Sans même qu'il en prenne une décision consciente, son index scrolle. Puis un e-mail arrive, une notification « Push » sur son smartphone qui repose à sa droite, l'écran tourné vers le haut comme un œil de cyclope attendant de capter sa moindre faiblesse. Yanis le saisit. « Juste pour voir », se murmure-t-il. C'est le mensonge universel de notre siècle, une oraison funèbre que l'on répète cinquante fois par jour.

En dix minutes, la journée de Yanis s'est brisée en tessons de temps. Ce n'est plus une durée continue, c'est une mosaïque de micro-instants, un puzzle dont les pièces refusent de s'emboîter. Il a l'impression d'être actif, de « gérer », d'être ce multi-tasker efficace vanté par les manuels de management des années 2000. Mais la réalité biologique est tout autre : il est en état de fragmentation cognitive. Chaque notification est un coup de marteau sur la dalle de verre de sa pensée souveraine. Il ne fait pas dix choses à la fois ; il en massacre dix successivement.

Ce que Yanis ignore, c'est que cette fragmentation est le fruit d'une ingénierie de précision. À quelques milliers de kilomètres de son bureau, des architectes de l'attention travaillent à rendre ces interruptions irrésistibles. Le design même de ses outils de « productivité » est une apologie de l'éphémère. La barre de tâches est un rappel permanent de tout ce qu'il ne fait pas au moment où il essaie de faire quelque chose. Les logiciels qu'il utilise sont conçus pour la fluidité du passage, jamais pour celle de l'ancrage. Tout est fait pour réduire la friction de l'interruption à zéro, tout en maximisant le coût du retour au calme. On ne vous laisse jamais seul avec votre pensée. On vous propose toujours une suite, un « ailleurs », une distraction latérale qui vient flatter le striatum, cette zone primitive du cerveau qui réclame sa ration de nouveauté.

À quelques kilomètres de là, Claire, dans le silence de sa salle de classe avant l'arrivée des élèves, observe les manuels sur les pupitres. Elle sait que ce qui arrive à Yanis, le professionnel aguerris, est déjà la norme pour ses lycéens. Elle les voit, chaque jour, lutter contre cette même fracture. Pour eux, le monde n'est pas une séquence, c'est un flux de « snacks » sensoriels. Elle s'apprête à leur faire lire un extrait de Montaigne. Elle sait d'avance que la phrase longue, sinieuse, qui nécessite de retenir le début pour comprendre la fin, sera vécue par eux comme une agression physique.

Quand les élèves entrent, le vacarme des chaises masque à peine le geste universel,

quasi liturgique : la main plonge dans la poche, le téléphone est extrait une dernière fois, l'écran s'allume pour une dose ultime de dopamine avant le sevrage forcé du cours. Claire remarque Lucas, au deuxième rang. Son regard est une lumière vacillante, une incapacité à fixer l'horizon du tableau plus de quelques secondes sans qu'un tic nerveux ne vienne briser sa ligne de mire. Lucas n'est pas distrait au sens classique du terme ; il est fragmenté. Pour lui, rester « dans » le texte pendant dix minutes équivaut à un marathon mental pour lequel il n'a aucun muscle. Il subit l'érosion de la patience cognitive. Son attention est devenue une monnaie de spéculation de court terme qui lui brûle les doigts.

« Ouvrez vos livres à la page soixante-douze », dit-elle. Elle voit Nina, une élève autrefois brillante, trébucher sur la syntaxe. Ce n'est pas un manque d'intelligence, c'est une perte de la "viscosité" de la pensée. Pour Nina, lire un essai, c'est comme essayer de traverser un marécage avec des chaussures de plomb alors qu'on l'a habituée à survoler des paysages en jet privé à la vitesse d'un scroll de pouce. La structure même de son raisonnement s'effrite. Elle ne peut plus lier les idées entre elles ; elle ne peut que les empiler, comme des images sur un réseau social, sans hiérarchie, sans profondeur, sans perspective.

Claire comprend que la lutte n'est pas contre l'indiscipline des corps, mais contre la déliquescence des structures attentionnelles. Ses élèves sont les victimes collatérales d'une guerre industrielle dont les munitions sont des signaux électriques. La fragmentation de leur attention est le résultat d'un entraînement intensif, orchestré pour briser la continuité du temps humain et le vendre aux enchères. Le coût caché, c'est la disparition de la sédimentation. Pour que l'esprit produise une réflexion originale, il a besoin de silence. Or, le multitâche permanent agit comme une centrifugeuse qui empêche tout dépôt de sens.

Retour au bureau de Yanis. Onze heures quatorze. Deux heures se sont écoulées depuis qu'il s'est assis avec l'ambition de changer la donne stratégique de son entreprise. Son document affiche trois paragraphes laborieux, hachés, sans âme. Mais

ses onglets de navigation sont au nombre de vingt-deux. Son application Slack affiche quarante messages lus. Ses réseaux sociaux lui ont injecté une dose de dopamine artificielle par le biais de trois interactions mineures. Il se lève pour aller chercher un autre café, mais il emporte son téléphone avec lui. Dans le couloir, il scrolle encore, incapable de supporter les vingt secondes de marche jusqu'à la machine à café sans une nourriture visuelle immédiate.

Il ne s'en rend pas compte, mais son cerveau est devenu un « insomniaque cognitif ». Même lorsqu'il n'y a pas de notification, son esprit cherche le prochain saut, la prochaine micro-récompense. La capacité à supporter le vide s'est atrophiée. Le café s'écoule dans le gobelet avec un sifflement mécanique, une sonorité industrielle qui devrait marquer une pause. Mais devant la machine, ses pouces s'activent sur le verre poli avec une dextérité de pianiste névrosé. Il ne cherche rien de précis. Il vérifie sa présence au monde numérique pour compenser son absence au monde physique.

Ce qu'il éprouve désormais, c'est une fatigue d'un genre nouveau : l'exhaustion par l'interruption. Ce n'est pas la saine fatigue de l'effort soutenu, mais la lassitude d'un moteur que l'on fait passer de la première à la cinquième vitesse sans relâche, sans jamais atteindre une allure de croisière. Ses yeux, asséchés par l'absence de clignement — un effet secondaire classique de la captivation par l'écran — brûlent légèrement, marqués d'une pâleur de morgue. Il ressent une pointe de tension à la base de la nuque, là où le stress de l'interruption permanente se cristallise en contracture musculaire.

Vers quatorze heures, Yanis tente de reprendre son document. Le curseur clignote, tel un reproche rythmique. Chaque battement semble lui demander : *« Alors, où en étions-nous ? »* Et Yanis ne le sait plus. Il relit ses trois derniers paragraphes, mais les mots glissent sur lui comme de l'eau sur les plumes d'un canard. Son cerveau réclame la secousse d'une nouvelle notification. Il éprouve une irritation physique, une démangeaison interne que seule la consultation d'un autre onglet pourrait calmer. C'est le syndrome de sevrage de la micro-récompense.

Cette fragmentation n'est pas qu'une perte de temps ; c'est une altération de la qualité de sa production. Sans continuité, il n'y a plus de profondeur. Les liens logiques qu'il s'apprêtait à établir s'effilochent. Il ne fait plus que du « remplissage », alignant des idées reçues et des termes techniques vides de sens, car son cerveau n'a plus les ressources nécessaires pour forger des concepts originaux. Il traite l'information en surface, comme un galet qui ricoche sur l'eau sans jamais en sonder les abysses. Il finit par s'auto-censurer dans sa propre profondeur, évitant les chemins de pensée trop escarpés car il sait, d'instinct, qu'il sera coupé avant d'en atteindre le sommet.

À dix-sept heures, le soleil décline sur les façades de verre du quartier d'affaires. Pour Yanis, le temps n'a plus de linéarité. Il n'est plus qu'une suite de spasmes. Il se sent envahi par un « brouillard » mental, une opacité cognitive qui est la signature du résidu d'attention accumulé tout au long de la journée. Chaque bascule a laissé derrière elle une traînée de condensation qui obscurcit la tâche suivante. À force de fragmenter son attention en confettis, il a réduit sa capacité de réflexion à une peau de chagrin.

Claire, de son côté, finit son dernier cours. Elle voit ses élèves ranger leurs affaires dans un vacarme de chaises. Dès que la sonnerie retentit, le geste est universel : ils ne sortent pas de cours, ils rentrent dans la machine. Ils retournent là où le monde est découpé en tranches digestes, là où l'effort est banni, là où la pensée n'a pas besoin de naître puisqu'elle est remplacée par le réflexe. Elle repense à cette phrase de Sénèque qu'elle voulait citer : « Être partout, c'est n'être nulle part. » Elle réalise que cette sentence n'est plus une simple mise en garde morale, mais une description clinique de notre économie. La fragmentation est la pulvérisation de l'individu.

La fragmentation a ceci de pervers qu'elle crée une accoutumance. Le cerveau de Yanis, à force d'être interrompu, finit par réclamer l'interruption. Il est devenu son propre saboteur. Vers dix-neuf heures, il quitte son bureau. Ses yeux sont secs, brûlés par la lumière bleue, mais son esprit est plus sec encore. Il a l'impression d'avoir

passé la journée à mâcher du sable. Dans l'ascenseur, il ressort son téléphone pour combler les trente secondes de vide du trajet. C'est le coup de grâce. Ce qu'il reste de sa capacité de concentration est aspiré par un fil d'actualité infini. Ce n'est pas un repos, c'est une anesthésie.

Le coût caché de cette fragmentation, c'est l'effondrement de la continuité du moi. Si l'attention est le fil qui relie nos pensées pour former une conscience cohérente, alors Yanis est en train de se dissoudre dans un océan de pixels. Sa journée ne sera pas une suite d'accomplissements, mais une accumulation de résidus, un empilement de tâches inachevées et de fatigues nerveuses. La pensée n'est plus une flèche qui vise une cible ; elle est devenue un nuage de particules s'agitant dans tous les sens, produisant de la chaleur, mais aucun mouvement cinétique réel. La fragmentation n'est pas un désagrément technique, c'est une amputation de la volonté.

Yanis rentre chez lui, embrasse sa compagne tout en sentant son téléphone vibrer contre sa cuisse. Une part de lui est déjà ailleurs, dans une conversation entamée sur un groupe WhatsApp, dans le commentaire d'une photo postée une heure plus tôt. Il est là, physiquement, mais son esprit est un palimpseste où les messages de ses collègues se superposent aux visages de ses proches. Il est le produit fini d'une industrie qui a réussi à faire de l'absence une marchandise de masse.

La nuit tombe sur la ville, zébrée par les lueurs des smartphones derrière les vitres des appartements. Dans chaque foyer, des milliers de Yanis et de Nina subissent cette micro-chirurgie de l'âme, cette lobotomie par l'interruption. Le capitalisme de surveillance a trouvé une ressource plus précieuse que le pétrole : la milliseconde de disponibilité cérébrale. Et pour l'extraire, il doit briser la roche, fracturer la continuité de notre temps intérieur.

Le sommeil de Yanis n'est pas un repos, c'est une maintenance de serveur en surchauffe. Sous ses paupières closes, le mouvement rapide des yeux trahit une activité onirique parasitée par la géométrie des interfaces. Ce ne sont pas des

paysages qui défilent, mais des fragments de fils d'actualité, des spectres de typographies d'applications, des éclats de lumière froide qui semblent avoir imprégné sa rétine jusqu'à la moelle. Il ne dort pas, il est en veille.

La fragmentation ne se contente pas de nous faire perdre des minutes ; elle nous dépouille de notre souveraineté. Car pour choisir sa vie, il faut pouvoir la penser dans la durée. Et pour penser dans la durée, il faut une attention qui ne soit pas un tas de tessons, mais une lame continue, capable de trancher l'épaisseur du monde pour en extraire le sens. Ce que Yanis et les élèves de Claire sont en train de perdre, c'est le fil d'Ariane de leur propre existence. Ils ne marchent plus sur un chemin ; ils sautent de pierre en pierre sur un fleuve en furie, sans jamais savoir quelle rive ils tentent d'atteindre.

C'est ici que se loge la grande capture : dans l'interstice. Dans ces dix secondes où, entre deux pensées, nous cédon au réflexe du signal. C'est dans ces failles que les empires technologiques ont bâti leurs citadelles. Car pour régner sur les hommes, il n'est plus besoin de les enchaîner ; il suffit de s'assurer qu'ils ne puissent jamais fixer leur regard assez longtemps sur leurs propres chaînes pour comprendre comment les briser.

La fragmentation est le silence de la révolte. Une pensée qui s'arrête toutes les minutes ne peut pas concevoir de révolution. Elle ne peut que demander la suite. Elle ne peut que scroller, encore et encore, dans l'espoir qu'une image, un mot, une micro-récompense viendra enfin apaiser la faim de cette attention souveraine que nous avons laissée s'effiloche au vent électrique. Un monde qui ne peut plus se concentrer est un monde qui ne peut plus produire de récits longs, de systèmes philosophiques, de solutions politiques complexes. Nous bâtissons une civilisation du « clip », où l'émotion immédiate remplace la raison médiante.

À la fin de cette journée, Yanis s'endort avec le téléphone sur sa table de nuit, telle une sentinelle prête à l'extraire de ses rêves à la moindre vibration. Il attend la

prochaine fracture. Il ne sait pas qu'en perdant la continuité de son attention, il a perdu la capacité de se raconter sa propre histoire. Une vie fragmentée est une vie sans arche narrative, un chaos d'instant qui ne s'accumulent pas, mais qui s'annulent. Ce que Yanis a perdu, ce n'est pas de l'efficacité, c'est de l'épaisseur d'être. La fragmentation n'est pas un accident de parcours de la modernité, c'est son architecture terminale. Elle ne se contente pas de ralentir notre travail ; elle empêche nos vies de faire sens. Et dans cette nuit électrique, plus rien n'a le temps de signifier.

Chapitre 6

Chapitre 6 — L'ennui, cet organe atrophié

Dans l'étreinte d'acier de la ligne 14, à cette heure où le jour hésite encore à s'imposer aux souterrains de la métropole, le silence n'est pas une absence de bruit, mais une saturation d'absences humaines. C'est un mutisme de plomb, feutré par le roulement pneumatique et le bourdonnement des transformateurs, mais surtout par une étrange démission collective. Quarante individus sont entassés dans ce wagon, hanche contre hanche, et pourtant, aucun regard ne s'accroche à un autre. Chaque visage, baigné par cette aube bleutée et artificielle qui émane des dalles de verre et de silicium, semble figé dans une extase déshabillée.

Regardez Nina. Elle a seize ans, mais son profil, découpé par la lueur froide de son iPhone, semble porter la fatigue des siècles. Debout, suspendue à une barre de maintien, son corps subit les cahots du rail tandis que son esprit est exfiltré. Son pouce droit effectue un mouvement pendulaire, une micro-gymnastique de la survie attentionnelle. Elle « scrolle ». Ce geste n'est plus une navigation, c'est une technique de dragage des abysses. Entre Châtelet et Gare de Lyon, il s'écoule exactement cent vingt secondes. Pour le cerveau humain d'autrefois, ce laps de temps était une jachère, une subsidence où les pensées s'entrechoquaient doucement. Pour Nina, ces deux minutes sont une intolérable béance, un gouffre qu'il faut colmater à tout prix. Elle ne cherche rien ; elle s'assure simplement qu'aucune seconde de vide ne vienne s'immiscer entre elle et sa conscience. Elle s'anesthésie contre le poison de l'ennui, milliseconde par milliseconde.

Cette scène est le front pionnier de la guerre la plus dévastatrice de notre siècle : la guerre pour les dix dernières secondes. Les ingénieurs de Palo Alto ont compris que la vulnérabilité humaine réside dans ces interstices, ces moments de latence où

l'esprit, privé d'input extérieur, est forcé de se replier sur sa propre substance. Nous avons développé une *horror vacui* numérique, une peur panique du face-à-face avec soi-même qui nous pousse à livrer nos moindres battements de cils à l'industrie de la capture.

L'ennui, autrefois compagne austère mais fertile de la condition humaine, est devenu une anomalie à éradiquer. Il est cet organe que nous avons laissé s'atrophier, à la manière d'un muscle que l'on maintiendrait dans le plâtre durant des décennies. En neurologie, la sollicitation sculpte le réseau. En éliminant systématiquement la moindre seconde de vacuité, nous avons sectionné les nerfs de la patience cognitive. L'ennui n'est pourtant pas un néant. C'est un sas de décompression, une zone indispensable où les sédiments de l'expérience quotidienne ont enfin le loisir de se déposer pour former ce que l'on appelle, avec une nostalgie grandissante, la pensée profonde.

Considérez l'esprit comme une solution chimique saturée. Tant que vous remuez le flacon — tant que vous déversez le flux ininterrompu des notifications, des vidéos de quinze secondes et des polémiques instantanées — la cristallisation est impossible. Les idées restent en suspension, éparées, volatiles, incapables de s'agréger en structures solides. Pour qu'une idée devienne une réflexion, pour qu'une émotion devienne un sentiment, il faut que le mouvement s'arrête. Il faut ce moment de flottement où l'on regarde par la fenêtre sans rien voir de précis, où l'on compte les carreaux de faïence blanche du métro, où l'on éprouve cette pointe d'agacement devant la lenteur d'un ascenseur.

C'est dans ces interstices, et seulement là, que le cerveau active son « réseau par défaut ». Ce mode de fonctionnement, joyau des neurosciences modernes, est celui de l'introspection, de la consolidation mémorielle et de la synthèse créative. C'est le moment où le cerveau, libéré de la tyrannie de l'attention sélective (répondre à ce mail, liker cette photo, éviter ce passant), commence à tisser des liens entre des domaines autrefois isolés. Mais aujourd'hui, nous avons pavé ces chemins de

traverse. Nous avons mis du béton sur la terre meuble de nos rêveries. Le crime de l'économie de l'attention n'est pas seulement de nous voler notre temps ; il est de saboter systématiquement le processus de maturation de l'esprit. Un enfant qui ne s'ennuie jamais est un enfant dont l'imagination restera à l'état de friche, car l'imagination n'est rien d'autre que la réponse de l'esprit à l'absence de stimulus.

L'industrie de la capture a réussi ce tour de force de transformer l'interstice en un marché. Autrefois, l'attente sur un quai de gare était une expérience sensorielle : le froid qui pince les doigts, l'observation de la démarche d'un étranger, l'odeur de la poussière chauffée par les moteurs. C'était une jachère forcée. Aujourd'hui, cet interstice est perçu comme une fuite qu'il faut colmater d'urgence. Dès que le flux du réel ralentit, la main plonge, par un réflexe quasi spinal, vers la poche. C'est le geste d'un toxicomane qui cherche sa dose de présence exogène pour masquer l'angoisse de sa propre vacuité. Les plateformes utilisent pour cela le « programme de récompense à intervalle variable », le même mécanisme que celui des machines à sous : vous ne savez pas si la prochaine notification sera intéressante, alors vous vérifiez, encore et encore, transformant chaque seconde de votre vie en une mise au casino de l'attention.

Faites l'expérience. Sortez de chez vous pour une simple marche, mais laissez cette fois l'excroissance de verre et de métal sur votre table de nuit. Les premières minutes sont d'une nudité mentale insoupçonnée. C'est le syndrome du membre fantôme porté au niveau de l'âme : votre main s'agite vers votre cuisse, cherchant un objet qui n'est plus là. Votre esprit, habitué à être gavé de stimuli toutes les dix secondes, entre en état de sevrage. Une irritation diffuse vous gagne. Le monde vous paraît plat, d'une lenteur exaspérante. Les arbres sont trop statiques, le bruit de vos propres pas trop répétitif. Vous éprouvez une forme d'agoraphobie intérieure face à l'immensité du silence.

C'est ici que se joue la bataille des dix secondes. Votre cerveau hurle, réclamant sa dose de dopamine, le clip, le tweet, la micro-récompense qui calmera l'angoisse de la solitude intérieure. Si vous tenez bon, si vous refusez de rebrousser chemin pour

recupérer votre prothèse numérique, un phénomène fascinant commence à se produire. Passé le cap de l'irritabilité nerveuse, le silence extérieur finit par tamiser le vacarme intérieur. Le regard change de focale. La vision périphérique se réactive.

Les pensées, qui jusqu'ici ne faisaient que rebondir à la surface de votre conscience comme des insectes sur une mare, commencent à plonger. Vous vous surprenez à vous souvenir d'un détail d'une conversation d'il y a trois jours. Vous commencez à formuler une phrase, une vraie, avec des subordonnées, une architecture, une élégance. Vous remarquez la nuance de gris sur un muret de pierre, le rythme sinusoïdal d'une flaque d'eau, la mélodie syncopée d'une conversation lointaine. La machine à produire du sens, grippée par des années de surconsommation de « snacks attentionnels », redémarre dans un cliquetis de rouages rouillés.

La tolérance au vide est une compétence qui se rééduque avec la patience d'un kinésithérapeute. Elle demande d'accepter, de prime abord, la médiocrité du moment présent. Elle exige de renoncer à l'illusion que chaque seconde doit être « optimisée » ou « divertie ». Les plateformes nous ont vendu l'idée que l'ennui était un ennemi de la vie, une petite mort qu'il fallait fuir. Elles nous ont fait croire que le remplissage était une richesse, alors qu'il n'est qu'une obésité mentale.

Car en vérité, ce que nous fuyons dans l'ennui, ce n'est pas le manque d'intérêt du monde, c'est la rencontre avec notre propre intériorité. L'écran est un bouclier contre soi-même. Tant que nous scrollons, nous n'avons pas à nous demander si nous sommes heureux, si notre travail a du sens, ou si la personne en face de nous nous manque vraiment. L'industrie de la capture a compris que notre vulnérabilité réside dans ces dix secondes de silence au milieu d'une journée. C'est là qu'ils interviennent, avec une précision de prédateur, pour étouffer l'embryon de pensée qui allait naître.

Nous devons réhabiliter la noblesse de la jachère. Nous devons réapprendre à habiter nos corps sans béquilles numériques, à laisser nos regards errer sur les lignes de fuite

d'un paysage sans chercher à les capturer dans un capteur CMOS de 12 mégapixels. C'est une question de dignité intellectuelle. Reprendre le contrôle de ses dix dernières secondes, c'est accepter de s'ennuyer pour enfin recommencer à penser. La reconquête ne sera pas brutale ; elle sera granulaire. Elle commence par ce trajet en bus où vous regarderez la ville plutôt que votre flux d'actualités. Elle s'épanouit dans ces moments de « rien » où vous laisserez votre esprit dériver jusqu'aux rivages de l'imaginaire.

Cette rééducation de la tolérance au vide est le combat le plus aristocratique de notre siècle. Dans un monde où tout est fait pour vous éviter l'effort de rester seul avec vous-même, choisir l'ennui est un acte de résistance métaphysique. C'est refuser que l'architecture de votre esprit soit dessinée par des ingénieurs dont le seul indicateur de succès est le temps que vous passez à ne pas penser. L'ennui est le sas nécessaire à toute profondeur. C'est la période de fermentation sans laquelle le jus de l'expérience ne devient jamais le vin de la sagesse. Si nous supprimons la fermentation, nous n'aurons qu'un sucre éphémère et sirupeux, une satisfaction immédiate qui laisse l'esprit assoiffé.

Regardez Nina une dernière fois. Elle quitte la rame à la station Pyramides. Son téléphone est déjà rangé dans sa poche, mais ses yeux gardent ce reflet vitreux. Elle ignore que chaque geste de son pouce était une petite pelletée de terre sur son propre génie. Mais la plasticité de son cerveau est une promesse. Il suffirait d'une seconde de courage pour rompre le charme. Le jour où elle osera regarder le visage de l'inconnu en face d'elle, ou simplement fermer les yeux pour écouter le chant du rail, elle aura regagné un territoire immense.

Le défi est là : transformer ce qui est perçu comme une carence en une abondance. Passer de l'ennui-subit, celui de l'esclave qui attend son maître, à l'ennui-choisi, celui du créateur qui attend son idée. Chaque fois que vous résistez à l'appel du scroll infini pour rester dans la jachère de l'instant, vous renforcez les fibres de votre volonté. Vous recréez un sanctuaire.

Car la sentence est sans appel : celui qui ne sait plus s'ennuyer ne sait plus penser. Il n'est plus qu'un écho dans une chambre de résonance universelle, un automate biologique traité comme une simple ressource extractible. On ne tue pas l'ennui pour gagner du temps, on le cultive pour s'appartenir. On ne tue pas l'ennui, on tue tout ce qu'il permet, tout ce qu'il prépare, tout ce qu'il couve dans l'ombre de son silence apparent. En assassinant nos temps morts, nous commettons le meurtre de nos résurrections futures.

Chapitre 7

Chapitre 7 — La lecture longue devient une épreuve

L'appartement était plongé dans cette pénombre bleutée que seule la ville, à travers ses interstices de néons et de réverbères, sait projeter sur les murs d'un salon nocturne. Nina était assise dans le creux de son fauteuil, les jambes repliées sous un plaid dont la douceur aurait dû inviter à l'abandon. Dans ses mains, un objet d'une densité devenue presque exotique : un roman. Trois cents pages de papier crème, une reliure qui craquait légèrement sous la pression de ses pouces, et cette odeur de colle et de temps qui, d'ordinaire, agissait comme un sédatif sur son anxiété. Mais ce soir, l'objet résistait. Il ne se laissait pas ouvrir ; il se laissait seulement tenir, comme un artefact muet dont elle aurait égaré le mode d'emploi.

Elle fixa le haut de la page 114. Ses yeux commencèrent leur balayage mécanique, cette danse saccadée des muscles oculaires que les physiologistes nomment les saccades. Elle lut la première phrase. Elle était élégante, chargée de descriptions vaporeuses sur un paysage brumeux. Elle passa à la deuxième. À la troisième, un phénomène étrange se produisit : une sorte de décrochage synaptique, une rupture de charge dans les circuits de la compréhension. Les mots étaient là, noirs sur blanc, parfaitement lisibles, mais ils ne parvenaient plus à franchir la barrière de sa conscience. Ils restaient à la surface de sa rétine, comme des insectes s'écrasant contre un pare-brise, incapables de pénétrer l'habitable de son imagination.

Nina soupira, ferma les yeux un instant, puis remonta son regard tout en haut de la page. *« Le vent se levait sur la lande, portant avec lui l'odeur âcre des tourbières... »* Elle se concentra. Elle tenta de convoquer le gris du ciel et le mouvement des herbes hautes. Mais alors qu'elle atteignait le milieu du paragraphe, une impulsion invisible, presque électrique, l'assailit. Une démangeaison mentale. Sans même s'en

rendre compte, son cerveau avait déjà vérifié l'emplacement de son smartphone, posé face contre terre sur la table basse à deux mètres de là. Bien que l'appareil fût silencieux, il émettait dans son esprit un rayonnement gravitationnel colossal. C'était une singularité, un trou noir attentionnel qui déformait l'espace-temps autour du livre.

Ce qu'elle éprouvait n'était pas une simple fatigue. C'était le symptôme d'une mutation architecturale. Pendant des années, son cerveau avait été sculpté par la lecture linéaire : un processus exigeant où l'esprit doit, seul, construire les images, maintenir le fil d'une pensée complexe et inhiber les distractions. C'était une navigation en haute mer, solitaire et profonde. Mais depuis une décennie, le sol s'était dérobé. À force de parcourir des flux de données fragmentés, de scroller des carrousels d'images et de consommer des capsules d'information prédigérées, elle avait entraîné son organe de pensée à une tout autre discipline : le scan.

Le cerveau de Nina était devenu un prédateur de mots-clés. Il était d'une efficacité redoutable pour repérer une information saillante dans un chaos de publicités, pour extraire la moelle d'un tweet en un clin d'œil, pour sauter d'un hyperlien à l'autre avec la grâce d'un funambule. Mais cette agilité nouvelle avait un prix exorbitant : l'atrophie de la patience cognitive. Face à la page 114, son esprit se comportait comme un utilisateur de réseau social devant une vidéo trop longue : au bout de quelques secondes sans récompense visuelle, sans micro-dose de dopamine, il déclenchait un signal d'alerte. *« C'est trop lent. Passe à la suite. »* Mais dans un livre, il n'y a pas de « suite » qui arrive sans effort. La suite est une conquête.

Elle tenta une nouvelle lecture. Cette fois, elle se força à prononcer les mots mentalement, avec une lenteur chirurgicale, comme pour graver chaque syllabe dans la chair de sa mémoire. *« Le... vent... se... levait... »* Mais au milieu de la phrase, une pensée parasite surgit, fulgurante : *« Ai-je répondu au mail de l'agence ? »* Puis une autre : *« Est-ce que cette story Instagram sur les tourbières dont parle le livre existe quelque part ? »*

La tentation de sortir de la linéarité pour basculer dans la transversalité du réseau était une force physique. C'était la manifestation brutale du coût de commutation — ce prix invisible que l'on paie chaque fois que l'attention bascule. Ici, le coût était tel qu'il rendait l'immersion impossible. Le résidu d'attention de sa vie numérique collait à ses neurones comme de la mélasse.

Nina reposa le livre sur ses genoux. Elle se sentit soudainement dépossédée d'un territoire intérieur qu'elle croyait inviolable. Elle ferma les yeux et laissa remonter le souvenir de son adolescence. Elle se revit, à quinze ans, allongée sur son lit par un après-midi de juillet. Elle pouvait s'engloutir dans un récit pendant cinq heures d'affilée, oubliant de manger, de boire, oubliant même l'existence de son propre corps. Le monde extérieur s'effaçait derrière le décor de la fiction. Elle habitait les personnages, elle sentait le froid des hivers russes ou la chaleur des déserts imaginaires avec une intensité physique. Cet état de « flow », cette plongée totale, lui semblait désormais aussi inaccessible qu'une langue morte.

Ce sanctuaire intérieur avait été forcé. Les murs de sa citadelle mentale avaient été remplacés par des parois translucides où le monde déversait ses urgences factices. Elle comprit la nature exacte de la guerre dont elle était la victime : on ne lui volait pas son temps — elle avait toute sa soirée — on lui volait sa capacité à habiter ce temps. Les plateformes numériques n'avaient pas seulement capturé ses minutes ; elles avaient reconfiguré son système nerveux pour que le silence, la lenteur et la profondeur soient perçus comme des menaces, ou du moins comme des vides insupportables qu'il fallait combler d'urgence par une stimulation quelconque.

Le contraste était total. D'un côté, le "Scan" : rapide, superficiel, addictif. C'était le mode par défaut de l'économie de l'attention, une glissade perpétuelle à la surface des signes. De l'autre, la "Plongée" : lente, exigeante, souveraine. La lecture longue est l'acte de résistance ultime parce qu'elle nécessite une stabilité que le monde moderne cherche à fracturer par tous les moyens. Lire un livre de trois cents pages aujourd'hui, ce n'est plus un loisir, c'est une insurrection physiologique.

Elle regarda à nouveau la page 114. Elle vit les mots glisser, non pas parce qu'ils étaient complexes, mais parce qu'elle n'avait plus le "muscle" pour les retenir. Son attention était devenue une poignée de sable fin : plus elle essayait de la serrer, plus les grains s'échappaient, attirés par la gravité des sollicitations permanentes. La forêt dense de ses pensées d'autrefois avait été rasée pour laisser place à une autoroute de l'information où tout circulait vite, mais où rien ne s'enracinait jamais.

Une nouvelle fois, elle reprit. *« Le vent se levait sur la lande... »* Elle n'alla pas plus loin. Elle resta fixée sur le mot "vent", se demandant combien de temps encore elle pourrait prétendre être une créature pensante si elle perdait la capacité de suivre une idée jusqu'à son terme, de laisser une image se sédimenter dans son esprit. La lecture longue était devenue une épreuve de force, un chemin de croix vers une souveraineté perdue. Si elle ne livrait pas bataille pour cette page 114, elle finirait par ne plus être que le réceptacle passif d'un flux qu'elle ne contrôlerait jamais plus.

Le silence de la chambre n'était plus un vide, mais une substance épaisse où chaque tic-tac de l'horloge résonnait comme un reproche. Elle fixa ce paragraphe qui, dix ans plus tôt, aurait été absorbé avec la fluidité d'une gorgée d'eau, mais qui aujourd'hui se dressait devant elle comme une paroi de verre lisse et infranchissable. Ce n'était pas une faillite de son intelligence, mais de l'infrastructure même de sa conscience. Son attention s'était rétractée, atrophiée par des années de micro-stimulations, pour devenir un point focal instable, une étincelle erratique incapable d'allumer le moindre brasier intellectuel.

Même en l'absence de son téléphone, l'ombre portée de l'appareil obscurcissait sa vision. Son cerveau n'était plus en mode « lecture » ; il était en mode « attente ». Il attendait la décharge de dopamine, le sursaut de la nouveauté, l'accélération brutale d'un algorithme qui lui livrerait une conclusion avant même qu'elle n'ait formulé une question. Ici, sur le papier, rien ne bougeait. Les mots restaient immobiles, exigeant d'elle un effort de propulsion dont elle se sentait physiquement incapable.

Cette incapacité à « rester dedans » illustre la fragmentation de sa mémoire de travail. Lire exige ce que les neurologues nomment le « maintien attentionnel », une capacité à supprimer activement les distracteurs internes pour préserver l'intégrité d'une image mentale en construction. Pour Nina, construire cette image était devenu un labeur de Sisyphe. À peine avait-elle esquissé les contours de la lande que l'image s'effiloçait, parasitée par le souvenir résiduel d'une vidéo vue deux heures plus tôt. Le livre, par sa linéarité implacable, était devenu une insulte à son habitude de la simultanéité.

Nina sentait une fatigue cognitive disproportionnée, une lassitude de l'âme. Elle n'était pas fatiguée de comprendre, elle était fatiguée de l'effort nécessaire pour ne pas s'enfuir. La faim de nouveauté agissait comme un acide. Elle rongait la patience, cette vertu démodée qui permet de tolérer les passages lents, les descriptions minutieuses, les méandres d'une argumentation complexe. Dans l'économie de l'attention, le lent est perçu comme une erreur système. Or, la pensée profonde naît de la friction entre l'esprit du lecteur et la résistance du texte. Sans friction, il n'y a pas de lumière, seulement une glissade infinie vers l'amnésie.

Elle se redressa, sentant une colère froide monter en elle. Cette page 114 n'était plus un passage narratif, c'était une tranchée. Elle se rendit compte que la lecture était devenue un test de vérité, le révélateur chimique de sa souveraineté. Si elle ne pouvait plus lire vingt pages d'un seul trait, c'était la preuve que son temps de cerveau n'était plus à elle. Il appartenait à ceux qui, à des milliers de kilomètres de là, affinaient des algorithmes pour s'assurer que sa prochaine micro-seconde de disponibilité leur soit vendue.

Le livre, objet inerte et silencieux, était en réalité l'arme de résistance la plus radicale. Il ne demandait rien, ne vibrait pas, n'envoyait aucune notification. Il attendait simplement qu'un esprit humain accepte de se mettre à son diapason. Mais ce diapason exigeait une fréquence qu'elle avait désapprise.

Elle reprit l'ouvrage, les jointures blanchies par la pression qu'elle exerçait sur la couverture. Elle ne cherchait plus à se divertir ; elle cherchait à se reconquérir. Elle commença à lire à haute voix, d'un murmure presque imperceptible, pour forcer ses neurones à traiter chaque mot, pour ancrer les signes dans la réalité physique du son. Elle luttait contre la faim de nouveauté en s'imposant la dictature du présent. Elle savait que la bataille pour la page 114 n'était que le début d'une guerre de position. Car si elle cédait ici, si elle laissait les mots s'évaporer, elle acceptait de vivre le reste de sa vie dans les limbes de la fragmentation, une existence de reflets où plus rien n'aurait assez de poids pour laisser une empreinte durable.

La profondeur n'est pas un don, c'est une discipline de fer dans un monde de guimauve. C'est la capacité de fixer un point jusqu'à ce qu'il se mette à brûler. Et ce soir, dans la lumière tamisée, Nina décida que ce point serait le mot "vent", et qu'elle ne détournerait pas le regard avant d'avoir senti le souffle de la lande balayer les décombres de son attention pillée. Elle ne lisait plus ; elle faisait de la musculation de l'âme. La lecture était devenue une insurrection.

Autour d'elle, la chambre était une extension de son propre désarroi : le silence était un vide pressurisé, une absence de stimuli si assourdissante qu'elle en devenait insupportable. Son cerveau interprétait ce calme comme une privation sensorielle, une forme de mort clinique de l'intérêt. Chaque fois que son regard glissait vers le bas de la page, une partie de son esprit tentait de s'échapper vers la périphérie de sa conscience, là où reposait son smartphone, éteint mais rayonnant. Ce n'était pas simplement de la distraction ; c'était une érosion de la compétence de maintien. Lire une phrase complexe, c'est maintenir en mémoire le début de la proposition tout en traitant la fin. Mais les circuits de Nina étaient devenus des sprinteurs de haies : ils savaient sauter d'un fragment à l'autre, mais s'effondraient dès qu'il fallait courir un marathon de réflexion.

Elle regarda de nouveau le paragraphe. Les mots semblaient dotés d'une résistance

maligne. Elle pratiquait instinctivement le balayage en F, cette technique de lecture diagonale héritée de la consommation frénétique de pages web. Son œil cherchait le mot-clé, la gratification. Mais la littérature de profondeur exige une progression linéaire, une patience d'archéologue. Pour l'esprit de Nina, formaté à la « friction zéro », les descriptions étaient des obstacles, des ralentisseurs insupportables dans l'économie de l'attention.

Le problème n'était pas son intelligence, mais l'architecture même de son attention. Elle était devenue une lectrice de surface. Dans cet état, le cerveau traite les signes mais n'active pas les zones de la simulation mentale. Lorsqu'un cerveau plonge réellement, il recrée les odeurs, les sons et les textures ; il mobilise les cortex moteurs et sensoriels. C'est cette immersion qui crée le souvenir durable. Mais pour Nina, la porte était verrouillée par une faim de nouveauté qui lui hurlait de passer à autre chose. Son cerveau réclamait sa dose de micro-récompenses : un like, une notification, une vidéo où le montage cut supprime chaque respiration, chaque temps mort.

Elle percevait la structure de son propre malaise : une impatience physiologique. Son rythme cardiaque semblait s'être calé sur le tempo frénétique des algorithmes. Le livre, par contraste, imposait une lenteur qui ressemblait à une agonie. C'était la confrontation brutale entre deux technologies : celle du codex, qui demande à l'humain de s'élever vers le texte par un effort soutenu, et celle du flux numérique, qui descend vers l'humain pour l'envelopper dans un cocon de stimuli pré-digérés.

Elle reprit sa lecture, s'efforçant de ne pas dépasser la ligne suivante avant d'avoir « vu » la scène. Elle luttait contre l'atrophie de l'imaginaire. Quand le cerveau reçoit tout sous forme d'images haute définition, il perd le muscle de la création interne. Nina devait réapprendre à fabriquer ses propres images. Le mot « vent » devait redevenir une sensation thermique sur sa peau, un sifflement dans les feuilles. Elle devait reconstruire, brique par brique, le théâtre mental que la dictature de l'instantané avait démantelé.

Soudain, une vibration fantôme la fit tressaillir. Elle aurait juré avoir entendu le bourdonnement d'une notification. Son téléphone était pourtant dans une autre pièce. C'était une hallucination haptique, le symptôme d'une dépendance profonde. C'était la preuve que son système nerveux était toujours câblé pour l'alerte, pour la réaction. Le livre, dans sa fixité immuable, était l'antithèse absolue de cet état d'alerte. Il exigeait une activité souveraine.

Ce que Nina essayait de récupérer, ce n'était pas seulement le sens d'une histoire. C'était sa capacité à décider de la direction de son regard. En échouant à lire cette page, elle laissait la victoire à ceux qui, dans les tours de verre de la Silicon Valley, avaient parié sur sa vulnérabilité biologique. Ils voulaient faire de l'ennui un ennemi à abattre, car l'ennui est le sas vers la vie intérieure. Si l'on ne supporte plus de ne rien recevoir pendant dix secondes, on devient le sujet idéal de l'économie de la capture.

Elle s'imposa une règle : ne pas quitter la phrase des yeux tant qu'elle ne l'avait pas « habitée ». Elle lut : *« Le vent s'engouffrait sous les solives, gémissant comme un animal blessé. »* Elle se força à entendre ce gémissement. Elle imagina la charpente de bois, la poussière qui danse, le froid qui s'insinue. Elle sentit ses neurones protester, réclamer la facilité. Mais elle tint bon. Elle pratiquait une rééducation de la fovéa. Elle comprenait enfin que l'attention n'est pas une ressource que l'on possède, mais une faculté que l'on entretient ou que l'on laisse périliter.

Chaque mot lu avec intention était une reconquête. Elle ne scannait plus : elle s'enfonçait dans la texture du récit. La fatigue qui pesait sur ses paupières était la fatigue saine de l'artisan, celle qui vient après un effort de création. Car lire, c'est créer. C'est l'acte de collaboration le plus intime entre deux esprits séparés par le temps. Et pour que cette magie opère, il fallait accepter le prix de l'entrée : le silence, la lenteur, et cette souveraineté de l'attention que Nina commençait tout juste à arracher des griffes de la machine.

Elle tourna la page. Le bruit du papier contre ses doigts lui parut plus réel, plus solide que n'importe quelle interface haptique. C'était le son d'une victoire, infime certes, mais décisive. La page 115 l'attendait. Le vent soufflait toujours sur la lande, et pour la première fois depuis des mois, Nina était là, pleinement là, pour le sentir.

Le silence qui s'installa alors ne ressemblait en rien au vide habituel des fins de soirée. C'était un silence habité, une matière dense qui semblait s'enrouler autour d'elle comme une étoffe de lin. Sur la table de chevet, son smartphone gisait face contre terre, vaincu. Le véritable pivot de son monde intérieur était désormais ce bloc de papier jauni.

Elle posa sa main à plat sur la page, sentant sous la pulpe de ses doigts le léger relief de l'encre séchée. C'était là que résidait le fossé entre le « scan » et la « plongée ». Lire sur un écran, c'est glisser sur une patinoire d'informations. Mais ici, le livre exigeait une reddition totale. Nina sentit encore des micro-impulsions nerveuses, des spasmes de la volonté qui la poussaient à vouloir scroller la page de papier. C'était le coût de commutation qui se manifestait physiquement : cette dépense d'énergie colossale pour stabiliser son foyer attentionnel. Chaque subordonnée un peu longue agissait comme une haie que son esprit peinait à franchir.

Pourtant, une sensation de souveraineté émergeait. Elle comprenait que la lecture longue n'était pas seulement un divertissement, mais un acte de résistance cognitive. Le flux numérique est un environnement de passivité active : on réagit, mais on n'initie jamais la trajectoire. Le livre, lui, est une montagne. Il ne vous donne rien que vous n'ayez d'abord conquis par l'effort.

Car le véritable ennemi de l'attention souveraine n'est pas la notification externe, mais la notification interne. C'est ce bourdonnement résiduel, cette faim de nouveauté que le cerveau finit par sécréter de lui-même. C'est la pensée parasite qui surgit au milieu d'un paragraphe sublime. Ces pensées sont les symptômes d'un esprit qui a perdu sa tolérance à l'ennui et qui perçoit le moindre creux de tension comme une

agonie qu'il faut combler par un shoot de distraction.

Nina visualisait son attention comme un muscle fatigué qu'elle venait de remettre au travail. La lecture longue, c'est la musculation de l'âme. Elle se rappela que la profondeur d'une pensée est directement proportionnelle au temps qu'on lui accorde pour se déployer. Si l'on réduit notre fenêtre d'attention à dix secondes, nous nous condamnons à n'avoir que des pensées de dix secondes. Des pensées-clips. Des pensées qui ne sont que des échos des algorithmes.

Elle plongea à nouveau dans le récit. L'auteur décrivait maintenant la solitude d'un homme face à l'océan. Elle ne les survolait plus. Elle les mastiquait. Elle laissait chaque adjectif infuser ses propres souvenirs. Contrairement à l'information numérique qui s'évapore, laissant derrière elle un sentiment de vacuité, ce qu'elle lisait ici commençait à s'ancrer. Cela devenait une partie d'elle-même.

Ce soir-là, Nina comprit une vérité brutale : l'incapacité à lire un livre est le test de Turing de notre propre humanité face à la machine. Si vous ne pouvez plus lire vingt pages sans ressentir le besoin de vous évader vers un écran, c'est que vous avez cessé d'être l'architecte de votre propre esprit pour n'en être plus que le locataire, soumis aux caprices d'un propriétaire invisible.

Nina posa le livre sur ses genoux. Elle se sentait épuisée, mais cette fatigue était une cathédrale. Elle avait tenu le siège. Elle avait protégé les dernières secondes de son cerveau contre l'assaut permanent de la futilité. Elle savait que demain, la guerre recommencerait. Mais ce soir, elle avait récupéré son territoire. Elle avait compris que la profondeur n'est pas un don, c'est une conquête. Et cette conquête commence par le refus de scanner, et l'audace de sombrer enfin dans la lenteur sacrée des mots. La lecture longue était redevenue le dernier bastion de la pensée libre. Elle possédait à nouveau ce que personne ne pourrait plus lui acheter : le silence d'une idée qui a eu le temps de naître.

Chapitre 8

Chapitre 8 — L'école contre le feed

La sonnerie n'est plus un signal de début, mais un couperet qui tombe sur une multitude de fils invisibles. Claire, debout devant l'estrade, observe ce moment de bascule, cette zone grise où trente-deux consciences doivent opérer une décompression brutale, passant de l'hyper-vitesse du flux à la pesanteur de l'exégèse. Ce n'est pas un simple silence qui s'installe, c'est une mise sous vide. Elle voit leurs mains s'attarder sur les poches de leurs jeans, là où l'objet pulse encore, réclame sa dîme de lumière. Elle voit les regards qui, avant de se fixer sur le tableau noir, errent dans le vide avec cette vacuité spécifique à ceux que l'on vient d'arracher à une immersion totale. Ce sont des plongeurs qui remontent trop vite : ils risquent l'accident de décompression cognitive.

Claire ne commence jamais ses cours immédiatement. Elle a appris, au fil des années, l'art de la « pêche aux âmes ». Il lui faut lancer des filets invisibles pour ramener ces esprits éparpillés dans les méandres algorithmiques vers la rive du présent. Elle scrute Nina, au troisième rang. Nina est l'archétype de cette mutation : une intelligence vive, une acuité sensorielle réelle, mais un moteur interne qui semble ne plus accepter que le carburant de la micro-seconde. Nina n'est pas dissipée au sens classique du terme ; elle est fragmentée. Son attention est une mosaïque dont les pièces refusent de s'assembler pour former une image cohérente. À côté d'elle, Yanis s'agite, la jambe battant une mesure frénétique sous le bureau. Son cerveau, sevré de ses micro-doses de dopamine — ce **craving** de nouveauté que les ingénieurs de la capture nomment avec un cynisme feutré le « coût d'opportunité perçu » — envoie des signaux d'alerte. Pour Yanis, le silence de la classe n'est pas une opportunité de réflexion, c'est un vide angoissant, une privation sensorielle.

— Ouvrez vos manuels à la page cent-douze, dit Claire d'une voix qu'elle s'efforce de rendre à la fois douce et impérieuse. Nous allons lire l'incipit.

Le froissement des pages est un bruit d'un autre âge, un anachronisme sonore dans un monde de verre lisse. Claire observe le visage de Nina. La jeune fille regarde le texte. Ses yeux parcourent les premières lignes, puis, presque imperceptiblement, décrochent. Ce n'est pas de la paresse, Claire le sait. C'est une défaillance technique du muscle attentionnel. Au bout de dix secondes, le cerveau de Nina, habitué à la récompense immédiate du *scroll*, à la transition nerveuse du plan cinématographique, à la chute comique ou esthétique qui survient avant que l'ennui n'ait eu le temps de poindre, envoie un signal d'alerte. *Rien ne se passe.* Le texte est statique. Les mots ne bougent pas. Il n'y a pas de musique de fond pour dicter l'émotion. Il faut construire le sens soi-même, pierre après pierre, et cet effort de maçonnerie mentale devient, pour cette génération, une corvée herculéenne.

L'école est devenue le dernier bastion du temps long dans un océan de brièveté. Claire sent cette résistance physique, cette électricité statique qui sature la pièce. Enseigner, aujourd'hui, ce n'est plus transmettre un savoir, c'est d'abord maintenir un périmètre de sécurité autour de l'esprit des élèves pour empêcher l'invasion du dehors. Elle se souvient d'une époque où l'ennui était le terreau de la rêverie. Désormais, l'ennui est perçu comme une agression, un vide insupportable qu'il faut combler par une stimulation nerveuse.

— Nina, peux-tu lire les trois premières phrases ?

Nina sursaute. Elle ramasse son esprit, le force à se poser sur le papier. Sa lecture est hachée. Elle bute sur une subordonnée un peu longue, une incise qui complexifie la structure. Pour elle, la phrase est un obstacle, pas un chemin. Elle cherche la fin du paragraphe comme un naufragé cherche la côte. Dès qu'elle a terminé, elle s'affaisse légèrement, les épaules tombantes, comme si elle venait de soulever une charge de cinquante kilos. Le coût métabolique de la concentration est devenu exorbitant.

Ce n'est pas seulement Nina qui souffre ; c'est toute l'architecture de leur pensée qui se lézarde. Claire voit s'installer ce qu'elle appelle « l'atrophie du lien logique ». Leurs pensées ne s'emboîtaient plus ; elles s'entrechoquaient comme des billes de verre sur une surface lisse. L'usage massif des connecteurs de substitution — ce « et puis » ou ce « c'est trop bien » qui remplaçaient le « par conséquent » — n'était pas une simple paresse lexicale. C'était le symptôme d'une structure cérébrale qui ne parvenait plus à maintenir deux idées complexes en tension pour en extraire une synthèse. Le *feed* a imposé sa loi : une unité de contenu chasse l'autre, sans héritage, sans mémoire, sans causalité.

En arrière-plan de ce combat quotidien, Claire devine l'ombre des parents. Elle les a reçus en rendez-vous la veille encore, ces pères et ces mères épuisés, les traits tirés par une guerre domestique qu'ils sont en train de perdre. Ils arrivent dans son bureau avec une culpabilité qui leur colle à la peau comme une sueur froide. Ils racontent les dîners où le silence est imposé mais où les regards glissent sans cesse vers les écrans posés à portée de main, comme des talismans maléfiques. Ils décrivent cette impuissance face à des adolescents qui, privés de leur téléphone pour une heure, manifestent les symptômes cliniques du sevrage : irritabilité, anxiété, incapacité à tenir une conversation suivie. Ces parents ne sont pas des démissionnaires ; ils sont des assiégés. Ils luttent contre des ingénieurs de la captation basés à Palo Alto qui ont passé des années à cartographier les failles du cerveau humain pour y injecter de la dopamine en continu. Comment un père de famille, rentrant du travail à dix-neuf heures, peut-il lutter contre une armée de psychologues cognitivistes armés de supercalculateurs refroidis à l'azote liquide ?

Claire revient au tableau. Elle dessine une ligne du temps. Elle essaie de leur faire comprendre que l'histoire n'est pas un enchaînement de clips, mais un courant profond. Elle lutte contre la « réduction en miettes » du monde. Car c'est là le véritable enjeu : la perte de la capacité à lier les choses entre elles. Si l'attention ne dure que dix secondes, la causalité disparaît. Il ne reste que des faits isolés, des

émotions ponctuelles, des éclats de réalité sans architecture.

Elle regarde ses élèves et elle voit des archipels. Chaque bureau est une île. Ils sont ensemble, mais leurs consciences sont branchées sur des serveurs distants. La classe, autrefois lieu de la parole partagée, devient un champ de bataille où l'enseignant doit constamment saboter les interférences pour créer une zone de silence fertile. Claire sait que si elle baisse la garde, si sa voix perd de sa tension, si le rythme de son cours fléchit ne serait-ce que trente secondes, elle perdra la moitié de la salle. Ils retourneront dans le flux, non pas par défi, mais par réflexe, comme un corps qui cherche l'oxygène. Elle-même sent parfois cette brûlure sous ses paupières, le souvenir du spectre lumineux qui, la nuit précédente, l'a tenue éveillée plus tard qu'il n'aurait fallu. Elle n'est pas une sainte ; elle est une combattante qui connaît la force de l'ennemi parce qu'elle en porte aussi les cicatrices.

— L'écriture, reprend Claire, n'est pas seulement un moyen de noter ce que je dis. C'est un moyen d'organiser ce que vous pensez.

Elle leur demande de rédiger une demi-page de réflexion. Le silence qui suit n'est pas celui du travail, c'est celui de la panique. Pour Nina, passer de la consommation passive d'images à la production active de pensée structurée est une torture. Elle tient son stylo comme un outil étranger. Elle écrit trois mots, les rature. L'absence de bouton « supprimer » ou de correcteur automatique immédiat la paralyse. Elle est confrontée à la friction de la matière, au temps de l'encre qui sèche, à la solitude de la pensée qui doit s'extraire du néant sans aide extérieure.

Claire circule entre les rangs. Elle voit des feuilles qui restent désespérément blanches, ou couvertes de phrases squelettiques. Elle s'arrête devant le bureau de Nina. La jeune fille lève les yeux, et pour un bref instant, le voile se déchire. Un éclair de lucidité passe dans son regard, une demande d'aide muette devant l'immensité de la tâche. Claire sourit, un sourire de sentinelle, mais aussi de complice.

— Prends ton temps, Nina. On a toute l'heure. Rien ne va disparaître.

C'est le plus grand mensonge qu'elle puisse dire pour la rassurer, car dehors, tout s'évapore à la vitesse de la fibre optique. Et pourtant, c'est la seule vérité qui vaille la peine d'être défendue. Dans cette salle, le temps doit cesser d'être une monnaie pour redevenir un espace. Pour ces adolescents dont le système nerveux est rythmé par la saccade du *scroll* infini, cette promesse sonne comme une absurdité métaphysique. Une heure ? Dans l'économie de l'attention, une heure représente une éternité géologique, un continent entier qu'ils ne savent plus arpenter sans la boussole d'une notification.

Claire se tourne vers le tableau noir, un matériau anachronique qu'elle chérit pour sa matérialité. Elle y trace un cercle parfait.

— Voici votre attention, dit-elle en pointant le centre.

Puis elle y dessine des dizaines de petites flèches pointant vers l'extérieur, comme une explosion silencieuse.

— Et voici ce que le marché en fait. Il la fragmente, la disperse, la vend par morceaux de dix secondes aux plus offrants. Ce que nous faisons ici, dans cette salle, c'est de la chirurgie réparatrice. Nous allons ramasser ces flèches et les pointer vers un seul centre.

Elle voit les visages se crispier. L'exigence est presque indécente. Elle observe les mains de Nina, ces doigts longs et fins qui semblent avoir été sculptés pour le *swipe* latéral, frôler le bord de son manuel. Il y avait dans ce geste une hésitation tragique. Nina est au bord d'un gouffre : d'un côté, la facilité de l'abandon, le retour au flux, à la chaleur rassurante de l'automatisme ; de l'autre, l'effort douloureux de l'ascension cognitive, la conquête de sa propre pensée.

Le silence change de nature. Il passe de l'oppression à la protection. Claire s'assit à son bureau, non pas pour corriger des copies, mais pour incarner cette présence attentive qu'elle exige d'eux. Elle devient la sentinelle du temps long. Elle voit les élèves, les uns après les autres, baisser la garde, renoncer à l'agitation mentale, et plonger, avec une maladresse de débutant, dans l'épaisseur du texte.

Ce n'était qu'une heure. Une heure volée à la machine, une parenthèse de souveraineté dans une existence de servitude algorithmique. Mais pour Claire, c'était le front principal. Car si l'école ne parvenait pas à protéger ces dix dernières secondes de cerveau, si elle capitulait devant l'exigence du divertissement et de la rapidité, alors le titre de citoyen ne serait bientôt plus qu'une étiquette collée sur des consommateurs de flux, incapables de voter, d'aimer ou de créer avec la profondeur que requiert la dignité humaine.

L'aiguille de l'horloge murale avançait avec une lenteur majestueuse, une cadence qui semblait insulter la frénésie du monde extérieur. Nina a commencé à écrire. Son stylo ne court pas sur le papier ; il avance avec précaution, traçant des lettres qui, peu à peu, forment des mots, puis des phrases reliées par des « parce que » et des « bien que ». La structure revient. La colonne vertébrale de l'intelligence se redresse. En observant le haut du crâne de Nina, penché sur sa copie, Claire ressent une immense tristesse mêlée à une colère froide. On a vendu à ces enfants l'accès total au monde, mais on leur a volé la clé pour le comprendre : la patience. On a transformé l'éducation en une lutte de chaque instant contre un divertissement totalitaire.

La punchline finale de son cours, elle ne la prononça pas, elle l'écrivit en bas du tableau, en lettres capitales, là où tous pourraient la voir en sortant :

« VOTRE ATTENTION EST VOTRE SEULE RICHESSE. NE LA DONNEZ PAS GRATUITEMENT À CEUX QUI S'ENRICHISSENT DE VOTRE ABSENCE À VOUS-MÊMES. »

Nina leva les yeux, lut la phrase, et pour la première fois de l'année, ne chercha pas son téléphone dès que la sonnerie finale retentit. Elle resta assise, un instant de trop, comme pour savourer ce poids nouveau, cette densité de l'être que seul le silence et l'effort peuvent offrir. Elle était, pour un bref instant, redevenue souveraine.

— Merci, Madame, murmura-t-elle en passant devant le bureau de Claire.

Ce n'était pas le merci poli et automatique qu'on jette comme une pièce à un mendiant. C'était une reconnaissance de dette. Nina venait de comprendre, l'espace d'une heure, que sa propre pensée était une forêt profonde dans laquelle elle n'avait plus mis les pieds depuis des mois, préférant errer sur les parkings bitumés et bruyants des réseaux sociaux.

Une fois la salle vidée, Claire s'assit. La solitude de la classe avait un goût de cendres et de victoire amère. Elle regarda les rangées de pupitres vides, ces postes de combat où s'affrontaient chaque jour deux visions de l'humanité. D'un côté, la civilisation du livre, du temps long, de l'argumentation qui se déploie comme une architecture gothique. De l'autre, la tyrannie du *feed*, ce ruban de Moebius où l'information meurt l'instant même où elle naît, dévorée par la suivante, plus colorée, plus violente, plus immédiate.

Elle savait que pour ses élèves, l'effort requis n'était pas seulement une difficulté intellectuelle, c'était une douleur physique. Le cerveau, entraîné par le *scrolling* à ne jamais maintenir son attention plus de dix secondes sur un objet unique, vivait la concentration comme une privation d'oxygène. On leur avait vendu la connectivité totale comme une libération, alors qu'elle n'était qu'une laisse électronique, de plus en plus courte, de plus en plus serrée autour de leur cortex préfrontal.

L'école, dans ce contexte, devenait une clinique de rééducation attentionnelle. Mais à quel prix ? Claire voyait ses collègues s'effondrer, victimes d'un burn-out attentionnel. Comment enseigner la nuance à des esprits programmés pour le binaire

du *like* et du *dislike* ? Comment transmettre l'héritage d'une culture qui se construit par sédimentation alors que le milieu ambiant est une érosion permanente ?

Elle ramassa ses affaires, éteignit les lumières et verrouilla la porte. En marchant dans le couloir désert, elle croisa le proviseur, un homme épuisé par les procédures et les conflits numériques qui débordaient sans cesse du virtuel dans la cour de récréation.

— Encore là, Claire ?

— Je rangeais le champ de bataille, monsieur le Proviseur.

Il sourit avec une tristesse infinie.

— On ne gagne que des escarmouches, vous le savez. Le monde, là-bas, veut les transformer en processeurs de données. Nous, nous essayons d'en faire des êtres humains. La balance commerciale ne penche pas en notre faveur.

Claire sortit de l'établissement. Dans la rue, le spectacle était partout le même. Des passants, tels des somnambules guidés par une lueur bleutée, marchaient le nez rivé sur leurs écrans, évitant les obstacles par instinct mais absents à la splendeur du crépuscule qui embrasait les toits de la ville. C'était la grande capture. Un rapt collectif, silencieux, opéré par des serveurs situés à des milliers de kilomètres, qui s'engraissaient de chaque seconde de vide, de chaque moment d'ennui, de chaque étincelle de curiosité.

Lorsqu'elle franchit le seuil de son appartement, elle fut accueillie par ce silence paradoxal des foyers modernes : un calme apparent qui masque une effervescence électrique invisible. Dans le salon, la pénombre n'était percée que par le halo bleuté, spectral, émanant de la chambre de son propre fils. Elle resta un instant immobile dans le vestibule, ses clés encore serrées dans le creux de sa paume, écoutant le rythme de cette vie domestique sous respiration artificielle. Ce n'était pas le silence de la paix, c'était le silence de l'absence. Chacun était là, physiquement présent, mais

leurs esprits étaient en exil.

Elle sortit son propre téléphone de son sac. Elle l'observa un instant comme on examine un objet étranger, une prothèse dont on ne saurait plus dire si elle nous sert ou si elle nous parasite. Elle vit trois notifications : une publicité ciblée, un courriel administratif, un rappel pour une application inutile. Tout cela n'était que du bruit. Du bruit conçu pour empêcher le silence de devenir une pensée.

Elle repensa à Nina, à Yanis, et aux vingt-huit autres. Elle se sentait comme une sentinelle sur un rempart que la mer grignote chaque jour un peu plus. Pourtant, elle ne pouvait se résoudre au cynisme. Si elle était là, c'était parce qu'elle croyait encore à la puissance d'une page de texte capable de changer une trajectoire de vie. Elle croyait à la magie de la « patience cognitive », ce moment précis où, après avoir lutté contre la fatigue et l'envie de décrocher, l'esprit bascule enfin dans la compréhension profonde. Ce moment-là, aucune intelligence artificielle, aucun algorithme de recommandation ne pourra jamais le simuler ou le remplacer. C'est un accouchement de soi par soi-même.

D'un geste calme, presque solennel, elle bascula l'interrupteur de son appareil sur « off ». Le petit écran s'éteignit, et avec lui, un fragment de ce tumulte mondial qui assiégeait son âme. Elle regagna sa fenêtre. La ville brûlait toujours de mille feux numériques, mais dans l'enceinte de ses quatre murs, le temps venait de s'arrêter de couler. Elle avait reconquis sa propre citadelle. Elle était prête pour le combat du lendemain, car elle savait désormais que chaque seconde d'attention sauvée était une victoire contre l'effacement de l'humain.

L'école ne peut plus se contenter d'adapter ses méthodes ; elle doit devenir un sanctuaire de la résistance cognitive. Elle doit être le lieu où l'on réapprend le prix du temps long, où l'on réhabilite la valeur de la difficulté et où l'on protège, avec une ferveur presque religieuse, ces dix dernières secondes de cerveau que le marché n'a pas encore réussi à totalement automatiser. Claire releva la tête, huma l'air frais de la

soirée, et savoura ce poids nouveau de l'être. Elle savait que la guerre ne faisait que commencer, mais elle portait en elle la flamme de l'attention maintenue, une petite lueur obstinée capable de percer la nuit la plus électronique. Elle était, pour ce soir, une femme souveraine.

Chapitre 9

Chapitre 9 — Le travail cognitif en miettes

Neuf heures sept minutes. Yanis franchit le seuil de l'open-space avec la détermination d'un conquérant dont l'empire tiendrait tout entier dans un fichier Word nommé « Stratégie_2025_V2.docx ». L'air est saturé d'une odeur de café brûlé et de l'ozone discret des serveurs qui vrombissent dans les entrailles de l'immeuble. Pour lui, cette journée n'est pas une simple suite d'heures, c'est un sanctuaire qu'il a juré de protéger. Il s'assoit, ajuste son siège ergonomique avec une précision de pilote de ligne, dépose son smartphone face contre table — un geste de défi envers l'époque — et ouvre son ordinateur. Le curseur clignote. C'est le métronome d'une pensée qui cherche son assise. Dans son esprit, les premières articulations de son plan commencent à se sédimenter. Il visualise les structures, les leviers de croissance, les risques systémiques. Il est à la lisière de cet état de grâce où le temps se dissout dans l'action, où l'intelligence devient un moteur à combustion continue.

Mais le sanctuaire possède des fissures invisibles. Avant même que la première phrase ne soit achevée, avant que l'idée n'ait pu déployer ses ailes, une petite pastille rouge, d'un écarlate insolent, éclot dans le coin inférieur droit de son écran. Slack.

Ce n'est rien. Un simple « @channel » annonçant que des viennoiseries traînent en cuisine. Yanis sourit nerveusement et balaie la notification. Mais le mal est fait. La fissure s'est élargie. Ce petit signal, cette intrusion chromatique dans son champ visuel, a agi comme un hameçon synaptique. En une fraction de seconde, son cerveau a dû arbitrer : ignorer ou traiter ? Cet arbitrage, bien qu'infiniment rapide, a un coût. C'est la première taxe de la journée sur son capital attentionnel. Lorsqu'il ramène ses yeux sur le curseur clignotant, le fil de sa réflexion s'est légèrement effiloché. Il doit relire le paragraphe précédent pour retrouver l'élan, pour réchauffer la machine

thermique de sa concentration.

C'est alors que l'estocade survient. Une ombre se projette sur son bureau.

— Yanis ? Tu as deux minutes ?

C'est Marc, le chef de projet. Cette phrase est sans doute le mensonge le plus coûteux de l'économie moderne. On ne demande jamais deux minutes ; on demande la destruction d'un palais mental qui a mis une heure à s'édifier. En levant les yeux pour répondre à une question triviale sur un dossier secondaire, Yanis n'accorde pas seulement du temps : il dynamite les fondations de sa réflexion profonde. Lorsqu'il se retrouve enfin seul, le génie de la synthèse s'est envolé.

Dix heures quinze. Le document stratégique compte désormais trois paragraphes. Autant dire rien. Yanis a l'impression de nager dans une mer de mélasse. À chaque fois qu'il s'apprête à plonger dans la complexité de son sujet, une bulle de communication vient éclater à la surface. Un mail de la direction réclamant un chiffre « pour hier », une notification LinkedIn lui apprenant qu'un ancien camarade de promotion vient de changer de titre, un message WhatsApp de sa compagne concernant les courses du soir.

C'est ici que se joue la tragédie silencieuse du travailleur moderne : l'illusion de l'activité totale masquant une stérilité profonde. Yanis ne chôme pas. Ses doigts s'agitent sur le clavier avec une vélocité de pianiste virtuose. Il répond, il valide, il transmet, il réagit. Il est devenu un centre de tri, un commutateur humain dans une infrastructure de réseaux nerveux. Mais ce qu'il produit n'a aucune densité. Il traite des « fragments » et, en retour, son intelligence devient elle-même fragmentaire.

Le phénomène est une lente hémorragie du soi. Chaque fois qu'il quitte son rapport pour répondre à un message, son cerveau ne se déplace pas instantanément d'un point A à un point B. Il laisse derrière lui ce que les neurosciences nomment un « résidu d'attention ». Une partie de ses neurones reste aimantée par le problème précédent, tandis que l'autre tente désespérément de s'ajuster à la nouvelle demande. C'est une

forme de décalage horaire cognitif permanent. À force de sauter d'une micro-tâche à une autre, Yanis ne travaille plus : il s'ébroue dans une agitation immobile.

Vers onze heures, il ressent une première vague de fatigue. Une lassitude paradoxale, car il n'a encore rien résolu de complexe. C'est l'épuisement du processeur qui surchauffe à force de calculs inutiles. Il ouvre un nouvel onglet, « juste pour une minute », cherchant dans le flux d'actualités une forme de repos qui n'en est pas un. L'algorithme de son navigateur, qui le connaît mieux que sa propre mère, lui propose un article sur l'effondrement d'une cryptomonnaie, suivi d'une vidéo courte sur les bienfaits du jeûne intermittent.

Il glisse. C'est la friction zéro. Passer d'un onglet à l'autre demande moins d'effort que de tourner une page de livre. L'architecture numérique de son poste de travail est conçue pour l'évitement de l'effort. La profondeur est une escalade ; le scroll est une chute libre. Et Yanis, éreinté par soixante-douze micro-interruptions depuis son arrivée, choisit de tomber.

Il regarde l'heure : midi trente. Sa matinée s'est évaporée dans les circuits. Le fichier « Stratégie_2025_V2.docx » n'a pas bougé d'un iota. Il ressent une pointe d'angoisse, une culpabilité diffuse qu'il noie immédiatement dans une nouvelle dose de réactivité. Il se persuade que répondre à ses soixante mails en retard constitue une avance de travail. C'est le piège de la « productivité de surface ». On vide la boîte de réception pour se donner l'illusion du devoir accompli, alors que l'on ne fait que nourrir la machine à interruptions des autres. Chaque mail envoyé est une grenade dégoupillée lancée dans le jardin de la concentration d'un collègue, qui se sentira obligé de répondre à son tour, entretenant ce mouvement perpétuel de l'insignifiance.

Le déjeuner se passe le nez sur l'écran de son téléphone, entre deux fourchettées de salade industrielle. Il ne goûte rien. Il consomme des données en même temps que des glucides. Il est dans cet état de « vigilance diffuse », incapable de se déconnecter, de peur de rater le signal qui lui donnerait, enfin, le sentiment d'être indispensable.

L'après-midi est une répétition plus sombre encore de la matinée. Les réunions sur Zoom s'enchaînent. Des visages en basse définition défilent, égrenant des PowerPoints dont les puces s'impriment sur sa rétine sans jamais pénétrer son intellect. En mode multitâche, Yanis garde sa boîte mail ouverte sur le côté de l'écran. Il croit gagner du temps. En réalité, il divise sa puissance de calcul par quatre. Il n'écoute qu'à moitié, il répond à côté, il pense par réflexes. Il est devenu une synapse ultra-rapide capable de traiter des milliers de signaux de faible intensité, mais incapable de forger un seul lien de haute tension.

À dix-sept heures, la lumière décline sur l'open-space. Yanis fixe son écran avec des yeux rougis par la lumière bleue. Il se feeling « rincé », vidé de sa substance, comme si une pompe invisible avait aspiré son énergie vitale à travers ses pores. Et pourtant, s'il devait faire le bilan de sa valeur ajoutée réelle, de cette « profondeur » qui justifie son salaire de cadre supérieur, le résultat serait effrayant. Il a été occupé pendant huit heures, mais il n'a pas travaillé une seule heure. Il a été une fibre optique biologique particulièrement efficace, un excellent conducteur de signaux, mais il n'a pas été un architecte.

Il est la victime consentante d'une économie qui a confondu la vitesse et la direction. Dans ce monde-là, le travail n'est plus une œuvre que l'on polit avec patience, c'est un flux que l'on doit maintenir à tout prix. La pensée structurée, celle qui nécessite de l'incubation, du silence et de la protection, est devenue un luxe, voire une anomalie.

Yanis ferme enfin son ordinateur à dix-neuf heures. Le document stratégique est resté à l'état de squelette. En quittant l'immeuble, le vent du soir, chargé d'une humidité citadine et d'effluves de bitume, le cueille sur le seuil de la tour. Il s'arrête un instant, immobile sur le parvis, tel un plongeur émergeant trop brusquement d'une fosse abyssale. Autour de lui, le quartier d'affaires n'est plus un décor, mais une immense interface graphique en trois dimensions. Les enseignes lumineuses pulsent avec la régularité d'un cœur artificiel.

Il sent le poids du smartphone dans sa poche. Ce n'est plus un outil, c'est une ancre. L'objet émet une chaleur discrète contre sa cuisse, une présence quasi biologique qui attend son dû. Il sait qu'à cet instant précis, des algorithmes calculent l'heure exacte où son ennui poindrait, le moment où la fatigue le pousserait à glisser le pouce sur le verre froid pour y chercher une micro-dose de dopamine.

Il s'engouffre dans le métro. Dans la pénombre bleutée de la rame, il observe ses semblables. C'est un ballet d'ombres : des visages inclinés, éclairés par le bas, les traits figés dans une expression de vacuité attentive. Il voit une jeune femme dont le pouce effectue un mouvement de balayage ascendant, rapide, convulsif. Elle ne lit pas, elle scanne. Elle n'absorbe rien, elle élimine le contenu à une vitesse effrayante pour atteindre le suivant. C'est le spectacle de la faim de nouveauté, une atrophie de la patience transformée en divertissement.

Ils sont tous, comme lui, les ouvriers à la chaîne d'un nouveau genre, traitant des flux d'informations qui ne leur appartiennent pas. Yanis comprend que cette incapacité à produire de la valeur profonde est en train de créer une nouvelle stratification sociale. D'un côté, la masse des « réactifs », ces prolétaires du tertiaire qui passent leur vie à vider des boîtes de réception. De l'autre, une nouvelle aristocratie de l'esprit : ceux qui possèdent encore le luxe du silence, ceux qui peuvent s'isoler pendant quatre heures pour concevoir une architecture, coder un algorithme ou rédiger un traité. La profondeur est devenue la ressource la plus rare du capitalisme, et comme toute ressource rare, elle est le fondement d'un pouvoir immense.

Ceux qui sauront protéger leur cerveau de la fragmentation posséderont un avantage concurrentiel définitif. Dans un monde où tout le monde répond en dix secondes avec une pensée de surface, celui qui prend dix heures pour accoucher d'une idée dense devient un géant. Yanis ressent une pointe d'amertume. Il se voit tel qu'il est : un homme talentueux dont le talent est dépecé, jour après jour, par des piranhas numériques. Sa fatigue n'est pas celle du bâtisseur de cathédrales qui contemple son

œuvre au coucher du soleil ; c'est la lassitude du scribe qui a passé sa journée à effacer des gribouillis sur un palimpseste sans jamais y inscrire une seule ligne de sens.

Il décide alors de ne pas sortir son téléphone. C'est une lutte physique. Une démangeaison mentale s'installe à la base de son crâne. Sans le flux, qui est-il ? Sans la réaction immédiate à une notification, que reste-t-il de son identité ? Il tient bon. Il laisse l'ennui l'envahir comme une nappe de brouillard bienfaisante. Il refuse l'anesthésie de la vidéo de dix secondes. Il fixe son reflet dans la vitre noire du tunnel.

Et soudain, au bout de quelques minutes de ce jeûne forcé, quelque chose se produit. Une idée, une petite idée sur ce fameux plan stratégique qu'il croyait mort sous les décombres de sa journée, remonte à la surface. Elle est fragile, mais elle est là. Elle ne vient pas d'une recherche Google, elle vient de lui. Elle est le fruit de cette incubation silencieuse que seule la fin de l'agitation autorise. C'est une intuition de structure, une vision panoramique qui relie enfin les variables hétérogènes de son dossier. Cette idée possède cette densité, cette « saveur de réel » que les heures passées à brasser du vent numérique ne lui procurent jamais.

Yanis sourit imperceptiblement. La bataille pour la profondeur n'est pas perdue. Elle ne fait que commencer. Car dans cette économie du bruit permanent, le silence n'est plus un vide, c'est une arme de destruction massive de la médiocrité.

Il émerge de la bouche de métro et marche vers son appartement. Il voit désormais la ville comme un champ de mines attentionnel, mais son pas s'est affermi. Il comprend que sa véritable force ne sera pas sa rapidité, mais sa lenteur choisie. Sa capacité à s'extraire du flux. À protéger, par des digues de silence, ces blocs de temps où se forge la véritable intelligence.

En arrivant devant la porte de son immeuble, il sort enfin son téléphone. L'écran s'allume, projetant une lumière crue sur ses traits fatigués. Quatorze notifications

l'attendent. Des urgences factices, des invitations sociales sans épaisseur, des rappels de plateformes s'inquiétant de son absence. Il les regarde avec une distance presque anthropologique. Il ne ressent plus le besoin de les effacer, ni même de les consulter. D'un geste délibéré, il presse le bouton latéral jusqu'à ce que l'écran s'éteigne pour de bon, redevenant un simple rectangle de plastique noir et inerte.

Il monte les escaliers, chaque marche marquant une distance supplémentaire avec l'agitation stroboscopique du monde. Il sait que le combat sera quotidien, que les ingénieurs de la capture inventeront sans cesse de nouveaux pièges, plus fins, plus intimes, plus irrésistibles. Mais il possède désormais la boussole : la certitude que sa dignité d'homme et sa force de créateur dépendent de sa capacité à dire « non » au flux.

En entrant chez lui, il ne cherche pas l'interrupteur immédiatement. Il reste quelques secondes dans l'obscurité, écoutant le silence de l'appartement. C'est un silence fertile, une toile vierge. Demain, il ne sera plus une victime de l'économie de l'attention. Il en sera le maître, ou du moins, il en sera le déserteur. Il visualisait déjà son « protocole de profondeur ». La première heure serait sacrée. Pas de boîte mail, pas de smartphone, pas de notifications vrombissant au poignet. Juste une idée, un papier, un stylo, et le temps nécessaire pour que la pensée commence à se densifier. Il acceptait d'avance l'inconfort, la douleur des muscles cognitifs atrophiés qu'on remet au travail.

Dans cette désertion résidait sa seule chance de redevenir l'architecte de sa propre vie. La guerre pour les dix dernières secondes de son cerveau venait de trouver, en lui, un territoire qui refusait de se rendre. Sa pensée commençait enfin à se déployer — vaste, lente, souveraine. Il n'était plus un fragment parmi les fragments ; il redevenait le centre de sa propre gravité. Tandis que la ville continuait de clignoter au loin, Yanis s'installa dans le noir, savourant la victoire la plus précieuse de son époque : la possession intégrale de son propre esprit.

Chapitre 10

Chapitre 10 — Créativité : quand l'inspiration n'a plus d'espace

L'appartement de Yanis, juché aux lisières d'un quartier d'affaires dont les monolithes de verre froid se découpaient sur un ciel délavé par la pollution lumineuse, exhalait cette odeur neutre et chirurgicale de technologie neuve et de caféine rassie. À trente-deux ans, Yanis habitait une épure : du béton ciré, des lignes scandinaves sans aspérités, un décor conçu pour ne jamais accrocher l'œil afin de laisser toute la place à ce qu'il nommait, avec une morgue de jeune loup, sa « force de frappe conceptuelle ». Pourtant, ce soir-là, l'artillerie était muette.

Devant lui, l'écran de trente-deux pouces affichait une présentation stratégique dont la diapositive numéro quatorze demeurait désespérément squelettique. Le titre — *« Paradigmes de la rétention radicale »* — flottait au-dessus d'un rectangle blanc. Il manquait l'étincelle. Ce que les publicitaires appelaient le « saut créatif », cette connexion improbable entre deux données froides qui, soudain, s'embrasent pour former une vision.

Yanis sentit la crispation monter à la base de sa nuque. Son cerveau, cette machine qu'il avait huilée à coups de séminaires de productivité et d'applications de gestion du temps, s'apparentait désormais à un moteur tournant à vide. La friction était là, palpable, une chaleur inutile sans entraînement des roues. Et comme un automate dont le programme de secours se déclenche à la moindre alerte, sa main droite dériva, avec une précision de prestidigitateur, vers la plaque de verre noir posée à côté de son clavier.

Ce geste n'était pas une décision. C'était une sécrétion de l'habitude.

« Juste dix secondes », murmura-t-il intérieurement. Une indulgence de condamné pour desserrer l'étau de la réflexion. Mais en déverrouillant l'appareil, il ne cherchait pas une fenêtre sur le monde ; il scellait la porte de son propre imaginaire.

Le flux commença. Un glissement de pouce, fluide comme de la soie sur une plaie. Apparut d'abord un chef japonais découpant un thon avec une précision de légiste ; immédiatement suivi par l'infographie criarde d'un krach boursier imminent, puis par la moue satirique d'un influenceur dont le visage était déformé par un filtre grotesque. Chaque segment durait quinze secondes. Chaque segment était une décharge de sens, de couleur et de rythme qui venait saturer ses récepteurs sensoriels.

Ce que Yanis ne percevait pas, dans cette transe lumineuse, c'était l'assassinat méthodique de son incubation. La créativité ne loge pas dans les sommets de la volonté pure ; elle réside dans les interstices, dans ces moments de « vide pneumatique » où l'esprit, libéré des sollicitations, commence à errer dans les recoins sombres de la mémoire. En neurologie, on observe alors l'allumage du Réseau du Mode par Défaut : une constellation de zones cérébrales qui ne s'activent que lorsque nous ne faisons rien, quand nous fixons le plafond ou quand nous marchons sans but. C'est dans cette friche mentale que les idées s'accouplent en secret, tissant des liens invisibles entre un dossier technique et une métaphore lue trois ans plus tôt dans un essai de philosophie.

Mais Yanis avait horreur du vide. Pour lui, dix secondes de vacuité étaient une anomalie à corriger, une fuite de productivité à colmater par une injection de divertissement. Il ignorait que l'ennui est le terreau de l'invention. En remplissant chaque interstice par le scroll, il pratiquait une déforestation massive de son espace intérieur. Chaque vidéo, chaque notification était un coup de pelleuse dans le jardin de son inconscient.

Après vingt minutes de cette plongée en apnée dans le superficiel, il reposa enfin

l'appareil. Ses yeux brûlaient. Le silence de la pièce lui parut soudain agressif, presque insultant. Il se tourna vers son écran. La diapositive quatorze était toujours là, blanche, froide, spectrale. Mais le peu de matière grise qu'il lui restait semblait avoir été passé au mixeur. La lassitude qui l'envahissait n'était pas celle du travail accompli, mais la fatigue décisionnelle induite par le traitement de mille stimuli inutiles.

Il essaya de se remémorer l'amorce de l'idée qu'il tenait avant d'ouvrir son téléphone. Elle s'était évaporée. Le résidu attentionnel laissé par les images disparates créait une couche de sédiments toxiques sur ses synapses. Il ne pouvait plus « descendre » en lui-même. Il restait à la surface, là où l'écume de l'instant recouvre tout d'une pellicule de grisaille.

C'est là le drame discret de l'économie de l'attention : elle transforme des architectes de l'esprit en simples maçons du présent. La création demande une durée, une persévérance de l'image mentale que le format court interdit par définition. Pour créer, il faut accepter de porter une question en soi comme une grossesse. Mais comment porter une question quand l'environnement offre une réponse — ou une distraction — toutes les dix secondes ?

Yanis se leva, s'approcha de la baie vitrée. Dehors, la ville scintillait de millions d'autres écrans, de millions d'autres Yanis, chacun luttant contre le vide par le plein, chacun croyant gagner du temps alors qu'il perdait sa souveraineté sur son propre imaginaire. Il comprit, dans un éclair de lucidité fugitive, que son cerveau n'était pas détruit, mais domestiqué. On l'avait entraîné à réclamer sa dose de nouveauté sitôt que la tension de l'effort se faisait sentir. Il avait perdu la musculature de l'attente.

Il reprit sa place. Par un effort de volonté qui lui parut surhumain, il saisit son téléphone et le retourna, face contre table. Il savait qu'il allait devoir payer le prix fort : traverser un inconfort physique, une sorte de sevrage synaptique, avant que le calme ne revienne.

Le silence qui s'installa n'avait rien de la quiétude pastorale. C'était un silence minéral, lourd, comme celui qui pèse au fond d'une mine dont on aurait coupé la ventilation. Privé de la stimulation stroboscopique, son cerveau ne se reposait pas ; il convulsait. Il y avait dans sa poitrine cette irritation sourde, cette anxiété résiduelle. Ses doigts, sur le bois du bureau, esquissèrent un mouvement réflexe, une chorégraphie fantôme destinée à déverrouiller un écran qui n'était plus là. C'était le spasme d'un membre amputé cherchant encore à saisir un objet invisible.

Cette détresse n'était pas un défaut de caractère, mais la signature biologique d'une époque. Yanis était le produit fini d'une industrie qui avait compris que l'attention humaine est une ressource hydraulique : elle coule là où la résistance est la plus faible. En supprimant toute friction, en offrant une récompense dopaminergique à chaque mouvement du pouce, les plateformes avaient patiemment atrophié sa patience.

L'espace mental qu'il tentait de reconquérir était encombré de débris : des titres d'articles jamais lus, des polémiques oubliées le matin même, des visages d'inconnus. Une décharge sédimentaire. Pour que l'inspiration puisse à nouveau circuler, il fallait que cette vase repose, que les particules en suspension coulent au fond de la conscience pour laisser l'eau redevenir limpide.

Il fixa le curseur sur l'écran blanc. *Tic. Tic. Tic.* Le métronome de sa propre impuissance. Dans cette économie, l'ennui est devenu une anomalie systémique qu'il faut corriger. Pourtant, c'est précisément dans ces moments de jachère que l'esprit se met à dialoguer avec lui-même, reliant des concepts éloignés, exhumant des souvenirs enfouis pour les confronter au présent.

Une sueur légère perla sur son front. La tentation de retourner le téléphone devint presque douloureuse. C'était la *néophilie* ancestrale, cette soif de nouveauté qui nous aidait autrefois à repérer les prédateurs, aujourd'hui détournée pour nous faire

chasser des notifications sans valeur. Il résista. Il s'enfonça dans son fauteuil, écoutant le bourdonnement de la climatisation, le craquement lointain du parquet. Il s'ancrait dans le réel pour ne pas sombrer dans le virtuel.

Peu à peu, l'agitation reflua. Ce ne fut pas une illumination, mais une décompression. Les pensées parasites cessèrent de hurler. Une image lui vint. Non pas imposée, mais née de sa propre substance. Il se revit enfant, observant les motifs complexes que le givre dessinait sur les vitres de la cuisine. Il se rappela la texture d'un vieux livre de géographie, l'odeur du papier acide. Ces souvenirs n'avaient aucun rapport direct avec la diapositive quatorze, et pourtant, ils agissaient comme des amorces. La machine interne se remettait en marche.

Il comprit que la créativité est une fonction vitale de l'intelligence souveraine. Celui qui ne peut plus créer est condamné à réagir. Il devient un terminal de réception qui ne produit que des échos. En défendant son attention, Yanis sauvait sa dignité d'être pensant. Il protégeait ce sanctuaire intérieur où aucune publicité ne pénètre, ce jardin où les idées ont le droit de pousser de travers, d'être fragiles avant d'être fortes.

Le curseur n'était plus un reproche. C'était une invitation. Yanis posa ses mains sur le clavier. Il ne cherchait plus l'idée géniale qui ferait le tour du web. Il cherchait la justesse d'un concept. Il acceptait la lenteur. Et dans cet abandon de la performance, il sentit enfin la première goutte de la nappe phréatique percer la surface.

L'espace mental était à nouveau disponible. La première phrase s'inscrivit sur l'écran, noire et nette : *« La profondeur est le dernier avantage concurrentiel dans un monde de surface. »*

Il sourit. Le combat pour les dix prochaines secondes venait de marquer une trêve. Yanis réalisa que le véritable pouvoir n'appartenait pas à ceux qui parlaient le plus vite, mais à ceux qui possédaient encore le silence nécessaire pour s'entendre penser. La profondeur n'était plus un concept abstrait, c'était devenu son bastion de liberté.

Ce calme n'était pas le vide ; il était la condition de la plénitude. À travers la vitre, la ville continuait de palpiter, un océan de signaux où des millions de pouces s'agitaient mécaniquement, mais ici, le temps avait changé de nature. Il s'était sédimenté. Yanis observait sa phrase. Elle possédait une autonomie organique. Elle n'était pas née d'une réaction, mais d'une incubation souterraine.

C'était précisément ce que l'économie de l'attention cherchait à éradiquer : l'intervalle de latence. Dans le monde du scroll, tout délai est une perte de profit. Si le cerveau ne reçoit pas sa dose, il risque de s'échapper, de réfléchir par lui-même. Le système sature les transitions : l'attente du bus, la queue à la caisse, la pause entre deux idées. Ce faisant, on court-circuite le moteur même de l'intelligence.

Une démangeaison familière revint dans sa poche. Un réflexe fantôme. L'envie de vérifier. Quoi ? Rien. Tout. La peur panique de ne pas être « à jour », ce *FOMO* que les ingénieurs de la Silicon Valley manipulent avec une cruauté clinique. Mais cette fois, il identifia l'impulsion avant qu'elle ne devienne action. Il la regarda passer comme un débris emporté par le courant, sans plonger pour le rattraper.

Il comprit que la créativité exigeait une ascèse. Pour projeter des architectures complexes, il faut une page blanche. Or, nos environnements numériques sont des palimpsestes surchargés, où chaque centimètre carré de conscience est pré-rempli par les pensées des autres, par des algorithmes qui pré-mâchent nos désirs. En remplissant chaque creux de la journée, nous avons tué l'ennui, mais nous avons stérilisé la jachère. L'inspiration a besoin de l'ombre de l'ennui pour déployer ses racines.

Yanis se leva pour se servir un verre d'eau. Il remarqua la poussière dansant dans un rayon de soleil mourant, un spectacle d'une banalité absolue qu'il n'aurait pas « vu » auparavant. Cette micro-contemplation était un ravitaillement. Le cerveau n'est pas une machine à produire du contenu en flux tendu ; c'est un écosystème qui a besoin

de décomposition pour transformer l'information en connaissance.

Il repensa à Nina. Elle lui avait avoué ne plus pouvoir écouter un album entier sans zapper. « C'est trop long », disait-elle. Ce n'était pas la longueur le problème, c'était la densité de l'instant. Nina vivait dans une accélération horizontale : elle glissait à la surface de milliers de choses, sans s'enfoncer verticalement dans aucune. Elle possédait une culture de l'échantillon, brillante mais incapable de supporter le poids d'une réflexion systémique.

La créativité est une exploration verticale. C'est le forage. Et plus on descend, plus la pression augmente, plus l'effort est coûteux, mais plus les gisements sont précieux. Les dix dernières secondes de notre attention sont la porte d'entrée vers les couches profondes de notre psyché. Si nous cédon ces dix secondes, nous condamnons nos idées à rester des épiphénomènes.

Il se rassi. Le texte appelait une suite. Il sentait les ramifications de son idée se déployer comme un réseau de capillaires. Il y avait une jouissance physique à tenir un fil de pensée sur la durée, à ne pas le laisser se briser sous une notification. C'était une musculation de la volonté. Chaque minute d'immersion était une victoire contre l'entropie cognitive.

Le monde de demain se diviserait en deux castes biologiques. D'un côté, une vaste majorité dont l'attention sera un bien commun pillé, épuisé par le minage algorithmique, incapable de produire autre chose que des réactions. De l'autre, une minorité capable de restaurer ses frontières, de préserver des sanctuaires de lenteur, et d'exercer la pensée délibérée.

Cette pensée ne s'achète pas. Elle se mérite par le refus de la récompense immédiate. Yanis posa ses doigts sur les touches. Le clic-clac sec du clavier marquait sa souveraineté. Il n'était plus le consommateur passif d'un divertissement optimisé. Il était un architecte de sens. L'espace mental reconquis était un champ de bataille où il

fallait repousser la distraction, cette force centrifuge qui nous arrache à nous-mêmes. Mais le prix à payer — cet inconfort de la page blanche — était dérisoire face à la sensation de redevenir le sujet de sa propre vie.

Il écrivit une deuxième phrase, puis une troisième. Le paragraphe prenait corps. C'était une architecture qui n'aurait pu exister dans le régime du tweet. Elle contenait de la nuance, des subordonnées, des paradoxes. En sauvant sa créativité, il restaurait son métabolisme intellectuel.

Le chapitre de sa vie où il était un esclave de la captation se refermait. Il tenait le fil d'Ariane : l'attention tenue. Le refus de donner les dix prochaines secondes à une machine qui ne lui rendrait rien, sinon un vide encore plus grand.

La nuit était totale derrière la vitre. Dans le reflet, Yanis vit son propre visage. Ses yeux ne cherchaient pas une échappatoire. Ils étaient fixés sur l'œuvre. Le véritable pouvoir n'est pas dans la vitesse de connexion, mais dans la capacité à rester immobile assez longtemps pour que le monde se révèle.

L'inspiration n'était pas un éclair. C'était la récompense de la patience. Le bruit que fait le silence quand on l'écoute enfin. Yanis s'enfonça dans son fauteuil, respira profondément et laissa le flux de sa propre pensée dicter la suite. Il n'était plus un terminal. Il redevenait une source.

Le silence cathédrale qui soutenait désormais les murs de son bureau n'était plus l'ennemi. Yanis s'était habitué au staccato des alertes, à ce mastic bitumineux qui colmatait chaque seconde de latence. Il avait vécu dans l'*horror vacui*, dégainant l'écran dès que la réalité cessait de le divertir pendant plus de trois battements de cœur. Il découvrait que ce vide était un terreau.

Chaque mot posé était une pierre taillée. Il sentait la différence entre la réaction — cette pulsion électrique qui pousse à commenter — et la création. Cette dernière exigeait une cruauté envers soi-même : accepter de ne pas être récompensé tout de suite. Supporter la tension de la phrase qui ne vient pas. La grisaille de la recherche. C'était le prix de la profondeur.

Il se revit, opiomane de la nouveauté, rafraîchissant son fil dans l'espoir d'un signal confirmant son existence au regard de la machine. Ce régime de micro-doses de dopamine avait atrophié son muscle imaginaire. L'imagination a besoin de déshérence. Elle a besoin que l'esprit se cogne aux parois de l'ennui pour que jaillisse l'étincelle d'une connexion inédite. En saturant chaque seconde, les algorithmes avaient instauré un embargo sur l'incubation. Rien ne germe sous un soleil de minuit artificiel.

Le texte sur son écran ondulait sous la fatigue, mais une fatigue saine de marcheur, non l'épuisement nerveux du scrolleur. Il reconquerrait sa propre chronologie. Le temps numérique est atomisé, un présent perpétuel qui dévore le passé et annule le futur. Le temps de la création est sédimentaire. Il demande de laisser reposer l'idée dans les tréfonds de l'inconscient, là où la logique linéaire n'a plus cours. Ses meilleures intuitions naîtraient dans les interstices protégés : lors d'une marche sans podcast, sous la douche sans musique.

Il observa le curseur. Autrefois, ce pouls électronique l'aurait terrifié, le renvoyant à sa propre vacuité. Aujourd'hui, c'était une invitation. Le vide était une ressource rare. La fracture sociale de demain serait attentionnelle. D'un côté, des terminaux humains gavés de contenus pré-mâchés. De l'autre, une aristocratie de la concentration, capable de s'extraire du flux.

Yanis s'étira. Par la fenêtre, il voyait mille lueurs bleutées trahir le prédateur de silicium derrière chaque vitre. Combien de grandes œuvres mouraient là, étouffées par un scroll infini ? On ne compte plus les pertes de l'intelligence en secondes volées à la

rêverie.

Il se demanda comment Claire, la professeure, gérait ce combat dans sa salle de classe. Expliquer à des adolescents que leur ennui est leur plus grand trésor, que c'est là que se cache le désir de créer, était une lutte contre-intuitive. Un confort qui ressemble à une caresse mais fonctionne comme un garrot.

En écrivant, il sentait les couches de vernis superficiel s'écailler. Sous l'influence des formats courts, il pensait par slogans. La longueur de sa tâche l'obligeait à redécouvrir la nuance, cette politesse de l'esprit. Il effaça un paragraphe brillant mais creux, simple régurgitation du réseau. Ce fut libérateur. Créer, c'était désapprendre à plaire à l'algorithme.

Les objets de sa pièce — ses livres, sa lampe, sa tasse froide — retrouvaient une dignité de matière. Il n'était plus un consommateur de signes, mais un producteur de sens. Sa respiration s'était calée sur la cadence de son écriture. Il était dans le **flow**, cette zone de friction optimale où le temps devient un allié.

Il délaissa le clavier pour le papier, cherchant la résistance physique de l'encre. Il nota : **« Nous ne manquons pas d'idées, nous manquons d'espace pour les recevoir. »**

L'inspiration n'est pas une muse capricieuse, mais une invitée qui n'entre que si la maison est silencieuse. Elle demande une hospitalité totale, un renoncement. Yanis acceptait d'être hors du monde pour mieux lui parler. La machine déploierait des trésors d'ingéniosité pour le ramener au bercail, pour lui voler ses dix prochaines secondes, mais il avait désormais la clé de la porte dérobée.

Il éteignit sa lampe. Dans le noir, son projet était vivant. Il n'avait plus besoin d'écran. Il était devenu le gardien de son propre feu.

***Le génie n'est que l'économie du vide : celui qui refuse de remplir sa solitude finit*

toujours par y rencontrer ses propres dieux.**

Chapitre 11

Chapitre 11 — Info, colère, politique : l'attention comme carburant

La pénombre de la salle de classe, d'ordinaire sanctuaire de la réflexion, est désormais zébrée par les éclats spasmodiques des cristaux liquides. Claire, debout devant son pupitre, observe ce qu'elle nomme la « grande dérive ». Ses élèves, héritiers d'une culture qu'elle tente de leur transmettre par fragments de textes classiques, semblent possédés par une gesticulation mentale invisible. Leurs yeux ne se fixent plus ; ils scannent. Leurs esprits ne s'attardent plus ; ils rebondissent. Sous les pupitres, dans le creux des paumes, les téléphones vibrent comme des cœurs auxiliaires, envoyant des impulsions électriques, rappels d'un univers où l'indignation est un sport de combat et la nuance une faiblesse tactique.

Ce matin-là, la discussion porte sur une polémique née dans le terreau fertile d'un réseau social avant d'incendier les plateaux de télévision. Ce que Claire entend ne ressemble en rien à un débat. C'est une succession de décharges. Lucas, d'ordinaire pondéré, jette des phrases comme des grenades : des slogans de six mots, sculptés pour l'impact, dépourvus de tout connecteur logique. Il ne développe pas une pensée ; il récite un algorithme. Il est le porte-voix d'une séquence de trente secondes vue la veille, où la musique épique et le montage haché transforment une complexité humaine en une vérité binaire et foudroyante.

Claire sent monter en elle cette lassitude métaphysique qui gagne les éducateurs face à l'érosion du temps long. Elle voit bien que l'information n'est plus un matériau à sculpter par la raison, mais un carburant émotionnel brut. Le *feed*, ce flux ininterrompu, n'est pas un journal ; c'est un colisée permanent. Pour exister dans cette arène où l'attention se négocie à la milliseconde, l'idée doit se faire agressive.

Elle doit mordre. Car dans la guerre pour les dix dernières secondes du cerveau humain, la colère est l'arme absolue : elle court-circuite le cortex préfrontal pour s'adresser directement à l'amygdale, ce vieux centre de la survie et de la réaction épidermique.

L'expérience est identique, quoique plus feutrée, pour quiconque ouvre une application avec l'intention de se tenir au courant. L'interface n'a que faire du désir d'érudition. Elle a besoin de temps. Et pour obtenir ce temps, elle déploie une ingénierie de la capture d'une sophistication neurobiologique. Le pouce glisse sur le verre, un geste devenu si machinal qu'il relève du réflexe moteur. Un premier contenu apparaît : une trahison, une petite phrase sortie de son contexte, épinglée au sommet du flux comme un trophée. On sent cette légère accélération cardiaque. C'est la dopamine de la justice simulée. Le cerveau a pris position avant même que l'article soit lu — d'ailleurs, l'article n'est souvent qu'un prétexte au titre qui hurle. Le format court impose une économie de la pensée qui interdit la nuance. La nuance est lente, coûteuse en énergie, ennemie du clic. La polarisation, elle, est gratuite et instantanée. Elle offre le confort douillet du camp, la chaleur du groupe, la certitude d'être dans le vrai contre les barbares de l'autre bord.

L'épuisement civique ne naît pas de l'excès d'informations, mais de la fragmentation de l'attention. On ne lit plus le monde, on en consomme des débris. Chaque mouvement du pouce est une micro-agression cognitive, une décharge de cortisol qui s'évapore aussitôt consommée, laissant derrière elle un sédiment d'amertume. On ne sort pas d'une session numérique avec une vision plus claire de la cité, mais avec une sensation de saturation nauséuse. C'est l'infobésité maligne : l'ingestion de calories vides de sens qui finissent par atrophier les muscles réflexifs.

Claire, en regardant ses élèves s'écharper par aphorismes interposés, comprend que ce qui se joue là est la fin d'une certaine idée de la démocratie. La démocratie suppose un terrain vague, un espace de latence où la parole de l'autre peut être reçue, digérée, puis contestée. Mais ici, le temps de réaction est devenu nul. L'indignation est le

mode par défaut de l'existence. On ne cherche plus à comprendre le point de vue adverse, on cherche le « clash », la séquence de vingt secondes qui « atomise » l'adversaire, car c'est cette séquence que l'algorithme récompensera par une visibilité démultipliée.

Le carburant de cette économie, c'est la bile. Les plateformes ont compris que les émotions fortes — la colère et le mépris au premier rang — génèrent un engagement supérieur à l'empathie. Une information neutre meurt en quelques heures. Une indignation bien calibrée fait trois fois le tour de la planète, soulevant des tempêtes de commentaires, chaque interaction étant une pièce d'or supplémentaire dans les coffres de l'économie de l'attention. Cette pression invisible sur les tempes est la sensation physique d'un esprit fragmenté pour être vendu aux enchères. On pousse l'individu à réagir avant de penser, à détester avant de connaître. Peu à peu, cette habitude de la réaction immédiate déteint sur la vie réelle. On devient impatient en réunion, on s'agace de la lenteur d'un argumentaire lors d'un dîner, on ne supporte plus que la réalité ne se plie pas à l'immédiateté du format vidéo.

La scène dans la classe de Claire est une métaphore de l'espace public : une cacophonie de soliloques où plus personne n'écoute. L'attention est devenue une ressource si rare qu'on ne peut plus la gaspiller à essayer de comprendre la complexité. On préfère la simplicité radieuse de la haine partagée. Le format court n'est pas qu'une contrainte technique ; c'est une réduction ontologique. Il transforme les citoyens en automates de la réaction, en rouages d'une machine de polarisation qui s'auto-alimente. La tragédie n'est pas la colère — la colère peut être un moteur de changement — mais le fait que cette colère soit captée, emballée et revendue pour quelques centimes de revenus publicitaires, sans jamais se transformer en action politique réelle. C'est une agitation immobile. Des hurlements derrière des vitres tactiles, épuisant l'énergie civique dans des batailles de pixels, tandis que la capacité à soutenir un effort long s'étiole.

Une démocratie a besoin de lenteur. Elle a besoin que les citoyens acceptent de

s'ennuyer à l'écoute d'un budget complexe, qu'ils acceptent la friction de la contradiction, qu'ils tolèrent l'incertitude. Le système actuel, en optimisant chaque milliseconde pour la rétention, fait l'inverse. Il offre la certitude au prix de la vérité. Il offre l'appartenance au prix de la liberté de penser.

Claire finit par poser son livre. Elle sait que pour regagner l'attention de ses élèves, elle ne peut pas lutter avec les armes de l'algorithme. Elle ne peut pas être plus rapide ou plus bruyante que le flux. Elle doit proposer autre chose. Un silence. Une pause. Une demande d'explication qui dépasse les dix secondes. Elle regarde Lucas, qui a encore le doigt sur son monolithe de verre sous la table, et elle lui pose une question simple, une interrogation sur la dualité du pouvoir et la responsabilité individuelle dans les tragédies antiques. Une question qui demande une phrase longue, une phrase avec des subordinées, une phrase qui nécessite de s'arrêter pour être construite.

Dans ce court instant de flottement, dans cette hésitation de l'élève qui cherche ses mots au-delà du slogan, se joue la survie d'une certaine forme d'humanité. L'air de la salle de classe semble s'épaissir. Lucas demeure immobile, le regard qu'il lève vers Claire est celui d'un plongeur brusquement ramené à la surface, les yeux dilatés par l'éblouissement des profondeurs numériques. Sa question ne flotte pas simplement dans l'air ; elle s'écrase contre le mur invisible d'une pensée habituée au court-circuit. Formuler une réponse est un combat contre la viscosité d'une langue qu'il ne pratique plus qu'en pointillés. Dans son cerveau, les concepts ne s'emboîtent plus comme des engrenages de précision, mais s'entrechoquent comme des particules dans une chambre à brouillard. Il cherche une « punchline », un segment de sens prêt à l'emploi. Mais Claire exige de la nuance. Elle sollicite les subordinées, ces échafaudages de la pensée qui permettent de grimper vers la complexité. Elle attend qu'il habite le temps, ce territoire qu'il a appris à fuir à la vitesse de soixante images par seconde.

Ce que Lucas ignore, et ce que Claire contemple avec une mélancolie de géologue, c'est que cette difficulté à structurer une phrase longue est le symptôme exact de la

pathologie civique qui déchire le dehors. La démocratie, dans son essence la plus noble, est une structure de phrases subordonnées. Elle est l'art de dire « bien que », « toutefois », « à condition que ». Elle est la reconnaissance que l'intérêt de l'un vient se heurter à la nécessité de l'autre, et que cette collision exige une médiation lente, laborieuse, souvent ingrate.

Le carburant de l'attention souveraine a été siphonné au profit d'une économie de la conflagration. Sur l'écran de Lucas, les algorithmes de recommandation ne proposaient pas des arguments, mais des munitions. Le système identifie, avec une précision chirurgicale, les fibres nerveuses de l'indignation. Dans le monde du flux, une information qui n'engendre pas de réaction est une information morte. On ne demande pas de comprendre la complexité d'un conflit, on demande de choisir un camp en moins de trois secondes, car à la quatrième seconde, le cerveau, affamé de nouveauté, risque de basculer vers une promotion pour des baskets ou une ironie virale.

Cette fragmentation transforme le citoyen en un consommateur d'indignations éphémères. C'est un état de paroxysme permanent où chaque fait divers est monté en épingle jusqu'à l'incandescence, pour être ensuite balayé par la prochaine vague de fureur. C'est une météo des colères qui ne produit jamais de pluie fertile, mais seulement des éclairs de chaleur qui assèchent la terre. La sensation de saturation, ce dégoût de l'esprit après une heure passée à errer dans les labyrinthes du mépris numérique, n'est rien d'autre que l'épuisement de la fibre civique. On ingère des calories vides. On accumule du pollen informationnel qui ne se transformera jamais en fruit, car il n'a pas eu le temps de s'enraciner dans les couches profondes de la mémoire de travail.

La conséquence politique est radicale. Lorsque l'attention devient une ressource rare, le débat public se transforme en une foire d'empoigne où ne survivent que les discours les plus simplifiés, les plus polarisants. La nuance est interprétée comme une faiblesse ou, pire, comme une trahison. Celui qui prend le temps de réfléchir est déjà

en retard sur celui qui a déjà hurlé. La vitesse de la plateforme impose son propre agenda à la délibération humaine : on ne débat plus pour trouver un terrain d'entente, mais pour maximiser son propre score d'engagement.

Claire observe les sourcils froncés de Lucas. Elle voit les rouages tenter de se remettre en marche. Elle sait qu'elle demande un effort héroïque. Demander à un adolescent de notre siècle de produire une réflexion structurée de trois minutes, c'est comme demander à un sédentaire de courir un marathon sans échauffement. Le muscle de la patience cognitive est atrophié, rongé par l'acide des micro-récompenses. Pourtant, c'est ici, dans cette salle de classe banale, que se joue la véritable résistance. Si Lucas parvient à lier ses idées, s'il accepte la friction de la recherche du mot juste, s'il tolère le silence qui accompagne la naissance d'une pensée non pré-mâchée, il reconquiert un fragment de sa souveraineté.

La démocratie ne meurt pas dans l'obscurité ; elle meurt dans la dispersion. Elle s'évapore dans le passage incessant d'une notification à l'autre, dans l'incapacité de maintenir un objet mental dans le champ de la conscience assez longtemps pour en voir toutes les facettes. Le **switching cost**, ce coût invisible de la bascule attentionnelle, ne s'applique pas seulement à la productivité ; il s'applique à la qualité du tissu social. Chaque fois que l'on passe d'une tragédie humanitaire à une plaisanterie virale en un mouvement de pouce, le système empathique s'entraîne à la désensibilisation. Le cerveau apprend que rien n'est vraiment grave, puisque rien ne dure plus de dix secondes. Le monde devient un spectacle de pixels où le seul pouvoir est celui de la réaction épidermique.

Le silence dans la classe s'étire. Lucas ouvre la bouche, hésite, la referme. On entend presque le crépitement des synapses cherchant à s'arracher à l'attraction gravitationnelle du divertissement facile. Claire ne l'aide pas. Elle ne lui offre pas de perche simplificatrice. Elle lui offre le luxe le plus rare de l'époque : l'obligation de la profondeur. Enfin, Lucas parle. Sa phrase est malhabile, elle trébuche sur des hésitations, mais elle possède une architecture. Il utilise un « parce que », il tente une

comparaison, il fait l'effort de la connexion. Ce n'est pas encore de la rhétorique, mais c'est une pensée qui naît. C'est un acte de sécession vis-à-vis du flux. En cet instant, Lucas n'est plus un utilisateur optimisé pour la capture de données ; il redevient un sujet. Il vient de prouver que la guerre pour les dix dernières secondes n'est pas encore totalement perdue, mais qu'elle exige une tactique de la lenteur, un art du retranchement et le courage d'affronter le vide que l'algorithme s'empresse toujours de combler.

La reconquête ne passera pas par une nouvelle loi ou une meilleure application de bien-être numérique, mais par cette volonté farouche de rester là, immobile, à essayer de comprendre ce qui mérite vraiment que l'on s'y arrête, alors que tout hurle de passer au suivant. Claire regarde le visage de Lucas. Ce n'est pas seulement un élève qui cherche ses mots ; c'était un archéologue de sa propre conscience, tentant d'extraire une vérité des sables mouvants d'une culture du fragment. Autour de lui, le reste de la classe flotte dans cet entre-deux léthargique, cette stase cognitive où l'on attend que le prochain stimulus vienne rompre la monotonie de l'existence analogique.

Le système est une machine à concasser le temps long. Pour les plateformes, l'attention n'est pas une ressource renouvelable, c'est un gisement extractif. Et comme tout gisement, il s'épuise. Pour maintenir le rendement, il faut forer plus profond, là où les pulsions sont les plus crues. Le pétrole de cette économie, c'est l'adrénaline de la colère. L'algorithme a compris qu'une information vérifiée, pondérée et complexe possède une force d'attraction médiocre. Elle demande un effort de sémantisation, une pause respiratoire. À l'inverse, l'indignation — cette décharge de cortisol immédiate face à l'injustice supposée — agit comme un aimant. Elle verrouille l'œil sur l'écran, elle suspend le jugement au profit de la réaction.

Claire le voit chaque jour : ses élèves ne s'informaient plus, ils s'imprégnaient. Ils ne lisaient pas des articles, ils traversaient des tempêtes de signaux. Un massacre, une publicité, la dénonciation d'un propos malheureux, une vidéo de chat. Tout cela

compressé dans le même flux, avec la même intensité lumineuse, la même urgence stroboscopique. Ce mélange des genres n'est pas un accident de parcours, c'est la structure même du carburant attentionnel. Pour que le cerveau ne décroche jamais, il faut que chaque émotion soit chassée par une autre, plus vive, plus immédiate, empêchant toute sédimentation. On n'apprend plus à comprendre, on apprend à être affecté.

C'est là que réside le coût politique de la micro-seconde. L'algorithme sépare pour mieux régner sur le temps de cerveau disponible ; il crée des chambres d'écho où la moindre divergence est perçue comme une agression. Dans ce monde de la vitesse absolue, l'autre n'est plus un interlocuteur, il devient un obstacle au flux, une friction qu'il faut éliminer par le mépris. On ne débat plus, on excommunie en quelques caractères. Lucas, par son hésitation même, vient de commettre un acte de résistance métaphysique. En refusant la formule toute faite, il réhabilite la fragilité de la réflexion.

La conséquence est une polarisation qui ne relève plus de l'idéologie, mais de la neurologie. À force d'être entraîné à réagir à la menace et à l'outrage, le cerveau se fige dans une posture défensive. Le **switching cost** social est celui d'une empathie en lambeaux. Comment éprouver une compassion réelle quand, d'un simple mouvement de pouce, elle est remplacée par une ironie virale ? Le passage incessant d'un registre émotionnel à un autre atrophie la capacité à habiter une émotion. Nous devenons des nomades du sentiment, errant de scandale en scandale sans jamais poser les bases d'une action collective durable. Le danger n'est pas de détester l'adversaire ; le danger est de devenir incapable de concevoir qu'il existe en dehors du cadre déformant de l'écran. La complexité humaine est la première victime de l'économie de l'attention. Elle demande trop de temps de calcul pour un algorithme qui veut une réponse binaire.

Dans la classe, la lumière de fin d'après-midi découpe des ombres longues sur les rangées de pupitres. Claire prend la parole, sa voix posée comme un contrepoint au

tumulte invisible des ondes.

— Ce que Lucas vient de faire, commence-t-elle, c'est accepter de ne pas savoir immédiatement. C'est accepter que la vérité ne se trouve pas dans la vitesse de la réaction, mais dans la patience de la construction.

Elle regarde ses élèves, victimes de cette guerre pour les dix dernières secondes, soldats malgré eux d'une armée dont les généraux vivent dans des villas protégées du bruit et interdisent à leurs propres enfants l'usage de ces outils qu'ils vendent au reste de l'humanité. Le défi de l'époque ne sera pas de produire plus d'informations — le monde se noie déjà sous un déluge de données — mais de restaurer les conditions de la profondeur. La souveraineté de demain ne sera pas technologique, elle sera attentionnelle. Elle appartiendra à ceux qui sauront dire « non » à la prochaine notification, à ceux qui auront le courage d'affronter le vide sans le remplir de divertissement, à ceux qui comprendront que la liberté commence exactement là où l'algorithme s'arrête de deviner nos désirs.

Car au bout de cette course à la capture, il n'y a pas un citoyen plus engagé. Il y a juste un esprit fragmenté, incapable de tenir une idée assez longtemps pour qu'elle devienne une conviction, et une société devenue un archipel de solitudes connectées, hurlant dans le vide pour se prouver qu'elles existent encore. La reconquête est une ascèse. C'est un art du retranchement, une tactique de la lenteur qui commence par une chose simple, révolutionnaire : poser son téléphone, regarder le ciel ou le visage d'un ami, et attendre. Attendre que le monde redevienne un lieu à habiter, et non plus un flux à consommer.

La lumière bleue des écrans ne se contente pas d'éclairer les visages ; elle les sculpte à l'image d'une tension permanente, une sorte d'épouvante extatique. Dans les couloirs du lycée, Claire observe ce phénomène avec la précision d'une entomologiste. Ce qu'elle voit, ce n'est pas une jeunesse désinformée, mais une jeunesse fracturée, dont le langage s'est sédimenté en fragments d'indignations aussitôt nées, aussitôt périmées. Le mécanisme de cette conflagration cognitive est

d'une simplicité terrifiante. Pour que la machine continue de tourner, l'algorithme a identifié le carburant le plus efficace : l'émotion à haute friction. La nuance est une inertie économique. Dans cette arène stroboscopique, une idée qui nécessite trente secondes de contextualisation est broyée par la puissance de frappe d'une moquerie ou d'une peur distillée en un titre qui agit comme un hameçon planté dans l'amygdale.

Claire voyait ses élèves devenir les relais involontaires de cette économie du choc. Lorsqu'ils parlaient de politique, ils ne maniaient plus des arguments, mais des projectiles sémantiques. Ils ne cherchaient pas à convaincre, mais à abattre l'adversaire par une *punchline* dont l'efficacité se mesurait à sa capacité de captation. C'était une forme de politique digestive : on ingérait une dose de colère au petit-déjeuner, on la régurgitait à la récréation, et on l'oubliait avant le déjeuner pour une nouvelle dose. L'attention fonctionne comme un accélérateur de particules émotionnelles. En réduisant le temps d'exposition, on empêche la formation du cal de la pensée. On maintient l'esprit dans un état de plaie ouverte.

Chaque utilisateur, enfermé dans son silo de confirmation, reçoit sa dose quotidienne de « l'autre est un monstre », validée par mille *likes* qui agissent comme autant de décharges de dopamine sociale. La lassitude qui en découle n'est pas celle de l'effort, mais celle de l'assaut. C'est la sensation de sortir d'une heure de navigation avec le cerveau couvert d'une suie invisible. On vole la possibilité de ne pas avoir d'avis, ou celle d'en avoir un qui soit nuancé, fragile. La machine exige une position binaire : pour ou contre, clic ou scroll. Entre les deux, le vide ne rapporte rien à la Silicon Valley.

La conséquence sur le tissu social est une érosion irréversible. La chute des civilisations commence souvent par l'incapacité des citoyens à partager un même lexique. Aujourd'hui, le lexique est là, mais il est haché. Les mots ont perdu leur épaisseur historique pour devenir des étiquettes. La vérité n'est plus une quête, c'est une munition. On ne cherche plus à savoir si une chose est vraie, on cherche si elle est

efficace pour humilier le clan adverse. Cette guerre pour les dix dernières secondes est une guerre contre la paix civile. Car la paix exige que l'on puisse se regarder sans le filtre de la dernière polémique. Elle exige que l'on puisse soutenir le regard de l'autre pendant plus de dix secondes sans que l'algorithme ne suggère une raison de le haïr.

Le format court, le clip, le tweet, ne sont pas seulement des supports ; ce sont des architectures de pensée. Ils forcent l'esprit à une gymnastique de la réaction immédiate. Ils entraînent le cerveau à rejeter tout ce qui est lent. Or, la démocratie est profondément ennuyeuse. Elle est faite de procédures, de lectures de rapports, d'écoutes patientes. En atrophiant notre tolérance à l'ennui, l'économie de l'attention atrophie notre capacité à être des citoyens.

Claire ferme son livre, un vieil exemplaire corné de Thucydide. Le silence est là, précaire, comme une bulle de savon au-dessus d'un champ de mines. Elle sait que dès que la sonnerie retentira, cette bulle éclatera. Les téléphones sortiront des poches comme des armes, et le flux reprendra ses droits. Sa mission n'est plus d'enseigner des dates, mais de mener une guérilla pour le temps long. Le véritable acte révolutionnaire est de redevenir maître de son horloge interne. Refuser la prime à l'indignation immédiate pour lui préférer la lenteur. Comprendre que céder à la pulsion du scroll devant une image révoltante sans en comprendre les racines, c'est n'être qu'une donnée rentabilisée.

La souveraineté attentionnelle est le préalable à toutes les libertés. Sans elle, le droit de vote n'est que le choix entre plusieurs stimuli. Sans elle, la liberté d'expression n'est que le droit de hurler dans une chambre d'écho. La reconquête sera longue, car elle demande de lutter contre nos instincts, contre cette faim de nouveauté que des ingénieurs ont appris à exploiter. Claire se lève, se dirige vers le tableau et écrit un seul mot, en grandes lettres de craie qui crissent sur l'ardoise, un bruit physique, organique, presque agressif dans ce monde de glissements silencieux :

DISCERNEMENT.

Elle se tourne vers Nina, qui tapote nerveusement sur son bureau, les yeux fixés sur son sac où son téléphone vibre sans doute.

— Le discernement, Nina, commence Claire d'une voix basse mais ferme, c'est l'espace qui existe entre une impulsion et une action. C'est dans ces dix secondes que réside toute votre dignité humaine. C'est là que se trouve votre liberté. Si vous leur donnez ces dix secondes, vous ne leur donnez pas seulement votre temps. Vous leur donnez votre âme.

La cloche sonne. Un fracas de chaises et de fermetures Éclair. En un instant, la salle est vide. Le vide est immédiatement rempli par la lumière spectrale des écrans s'allumant dans le couloir, une constellation de petites étoiles bleues guidant une procession de somnambules vers la prochaine conflagration. Claire reste seule, le souffle court, regardant la poussière de craie danser dans un rayon de soleil, une poussière lente, indifférente à la vitesse, et qui, pour un instant encore, appartient au monde réel. La guerre pour votre cerveau ne sera pas gagnée par celui qui crie le plus fort, mais par celui qui saura protéger le sanctuaire de son propre silence. Lucas avait commencé à creuser sa tranchée. Il restait à Claire, et à nous tous, à ne pas le laisser seul dans cette obscurité féconde.

Chapitre 12

Chapitre 12 — L'attention souveraine : le cadre

Le silence de votre bureau n'est qu'une imposture acoustique. Tandis que vous fixez cet écran, ou que vous tentez d'extraire une pensée cohérente du limon de votre fatigue, un vacarme invisible sature l'espace. Ce n'est pas le bruit des voitures dans la rue, ni le ronronnement du ventilateur de votre ordinateur ; c'est le hurlement silencieux des mille ingénieurs de Menlo Park, de Cupertino et de Shenzhen, tapis dans la boîte d'aluminium brossé posée à quelques centimètres de votre main droite. Vous avez juré, ce matin encore, que vous ne céderiez pas. Vous avez invoqué cette vieille idole que l'on nomme la « volonté », cette vertu musculeuse et stoïcienne dont on nous rebat les oreilles depuis les bancs de l'école primaire. Mais la volonté est une batterie qui se décharge à chaque micro-arbitrage, tandis que l'algorithme, lui, dispose d'une centrale nucléaire.

Vous êtes là, assis face à l'immensité de votre tâche — rédiger ce rapport, concevoir ce plan, ou simplement lire ce livre — et vous sentez cette démangeaison atavique. C'est le « réflexe de la poche ». Une pulsion presque spinale, un arc réflexe qui court de votre cortex préfrontal jusqu'au bout de vos phalanges. Votre cerveau, affamé de cette dopamine bon marché qu'il a appris à brouter comme un bétail docile, vous murmure que peut-être, dans l'intervalle des trois dernières minutes, le monde a changé. Une notification ? Un like ? Un séisme géopolitique ? Une promotion sur des chaussures de sport ? N'importe quoi, pourvu que ce soit *nouveau*. Vous résistez. Une seconde. Dix secondes. Une minute. Vous vous félicitez de votre courage. Ce que vous ne voyez pas, c'est l'épuisement silencieux de votre métabolisme cognitif. Chaque fois que vous dites « non » au téléphone, vous consommez une fraction de votre énergie vitale. La résistance est une érosion. C'est ici que le piège se referme : à force de lutter contre la capture, vous n'avez plus l'énergie de produire de la

profondeur. Vous gagnez la bataille de l'abstinence, mais vous perdez la guerre de la création. Votre esprit devient une forteresse assiégée qui dépense tout son or pour payer les mercenaires de la surveillance, ne laissant plus rien pour bâtir la cité.

I. La galerie des naufragés

Pour comprendre l'ampleur du désastre, il faut observer ceux qui errent dans les décombres de leur propre attention. Ils ne sont pas des cas isolés, mais les archétypes de notre condition présente.

Prenons Yanis. À vingt-neuf ans, il incarne cette nouvelle aristocratie du vide. Consultant de haut vol, il jongle avec des concepts complexes, des feuilles de calcul qui ressemblent à des cathédrales de données. Pourtant, il est un homme fragmenté. Dans son bureau de verre dominant la ville, Yanis vit dans l'illusion de la maîtrise. Il a désactivé certaines notifications, il pose son téléphone face contre table. Mais l'objet est là. Il irradie. Pour Yanis, chaque vibration fantôme — ce syndrome neurologique où l'on croit sentir son terminal vibrer alors qu'il est inerte — est une micro-fracture dans sa structure mentale. Il se croit productif parce qu'il répond vite. Il ne réalise pas que la rapidité est l'ennemie de la densité. Lorsqu'il tente de se plonger dans une analyse de marché qui exige trois heures de concentration ininterrompue, il ressent une angoisse physique, une sorte de vertige de l'ennui. Son cerveau est devenu un moteur de Formule 1 que l'on forcerait à rouler dans un embouteillage permanent : il surchauffe, il s'encrasse, il finit par caler.

À l'autre bout du spectre, il y a Nina. À seize ans, elle n'a jamais connu le monde d'avant la capture. Pour elle, l'attention n'est pas une ressource, c'est une monnaie d'échange sociale. Sa souveraineté est inexistante, car son identité même est distribuée sur les réseaux. Lorsqu'elle tente de lire les vingt pages d'un classique assigné par son professeur, elle ne lutte pas seulement contre l'envie de regarder une vidéo courte ; elle lutte contre l'exclusion. Chaque seconde passée hors du flux est une seconde de mort sociale potentielle. Pour Nina, la « volonté » est un concept

abstrait, presque cruel. Lui demander de se concentrer, c'est lui demander de retenir sa respiration sous l'eau alors que tout le monde autour d'elle semble respirer par des branchies numériques. Elle ne peut pas « décider » d'être souveraine dans un environnement qui punit le silence et récompense la réaction immédiate.

Enfin, il y a Claire, la sentinelle fatiguée. Professeure et mère de famille, elle voit les dégâts de l'intérieur. Elle observe ses élèves dont les yeux papillonnent, incapables de fixer une idée plus de soixante secondes sans que le « switching cost » — ce coût de bascule mental — ne vienne liquéfier leur raisonnement. Elle rentre chez elle pour trouver ses propres enfants plongés dans la même léthargie hypnotique. Elle a essayé les sermons, les coffres-forts à téléphones, les ultimatums. Tout cela a échoué. Pourquoi ? Parce que Claire traitait l'attention comme une question de morale. Elle pensait qu'il suffisait de « vouloir » être présent. Elle n'avait pas compris que nous ne sommes pas face à une crise de la moralité, mais face à une ingénierie totale de l'environnement.

II. L'asymétrie des forces : pourquoi vous avez déjà perdu

Le constat est brutal, presque chirurgical : la volonté est une stratégie perdante. C'est une arme médiévale face à un bombardement orbital. Si vous comptez sur votre seule force d'âme pour protéger vos dix dernières secondes de cerveau, vous êtes déjà conquis. Croire que l'on peut sortir de la dépendance algorithmique par la seule force du caractère est une erreur de perspective fondamentale, une sorte de vanité prométhéenne qui ignore l'asymétrie radicale des forces en présence.

D'un côté, une conscience humaine, fragile, soumise aux fluctuations du glucose et de l'humeur ; de l'autre, des fermes de serveurs capables de traiter des pétaoctets de données pour identifier la faille exacte, le moment précis de vulnérabilité où votre doigt hésite. On ne gagne pas un duel d'escrime contre un ouragan en serrant simplement plus fort la poignée de son fleuret. On gagne en construisant un abri. L'industrie de la capture ne s'intéresse pas à votre opinion, elle s'intéresse à votre

temps de regard. Elle a transformé la psychologie cognitive en une arme de siège. Le « scroll infini » n'est pas une fonctionnalité, c'est une négation de la finitude humaine. L'autoplay n'est pas un confort, c'est une suppression de l'instant de décision.

Chaque interface est optimisée pour réduire la « friction » entre votre impulsion et sa consommation. On a huilé les toboggans de la distraction jusqu'à ce que la glissade devienne l'état par défaut. Dans ce contexte, la volonté n'est pas seulement insuffisante ; elle est le carburant secret du système. Car plus vous vous épuisez à résister, plus vous devenez vulnérable à la prochaine sollicitation. Le soir venu, quand votre réserve de détermination est à sec, vous tombez dans le réseau comme on tombe d'inanition. La souveraineté attentionnelle ne naît donc pas d'un acte de résistance héroïque, mais d'un acte d'architecture.

III. Du soldat à l'urbaniste : la stratégie du design

L'attention souveraine, c'est le passage de la posture du soldat dans la tranchée à celle de l'urbaniste qui dessine la cité. On ne gagne pas contre l'algorithme en essayant d'être plus fort que lui — il ne dort jamais, il ne se fatigue pas, il connaît vos faiblesses mieux que votre propre mère. On gagne en modifiant le terrain de jeu. Il s'agit de passer du « réflexe » au « design ».

Regardez votre environnement immédiat avec la précision d'un expert en balistique. Votre téléphone est-il à portée de vue ? Si oui, il occupe déjà une partie de votre mémoire de travail, même éteint. Des études de neurosciences ont montré que la simple présence d'un smartphone dans le champ visuel diminue les performances cognitives. C'est un « drain » passif. Le cerveau, dans une vigilance sourde, maintient un processus actif pour « ne pas regarder » l'objet. Votre souveraineté commence ici, par une soustraction radicale. Ce n'est pas une question de discipline, c'est une question de physique.

Le secret de la reconquête réside dans l'introduction volontaire de la « friction ». Le design de la capture repose sur la « friction zéro ». Pour redevenir souverain, vous devez saboter la fluidité de votre propre asservissement. Imaginez que pour chaque notification, vous deviez monter quatre étages à pied. Vous le feriez une fois, peut-être deux, puis vous renonceriez. La souveraineté consiste à réinjecter de la difficulté là où les ingénieurs ont tout fait pour l'effacer. Car c'est dans la friction que la pensée s'arrête, et c'est dans cet arrêt que le choix redevient possible.

Nous sommes des êtres de contexte. Si vous vivez dans une cuisine où des pâtisseries sont étalées partout, vous finirez par grignoter, quel que soit votre désir de régime. Si vous vivez dans un environnement où chaque centimètre carré est optimisé pour voler votre regard, vous finirez par donner votre temps aux marchands de haine et de vide. La souveraineté n'est donc pas une ressource que l'on « gère » comme un budget. C'est une autorité que l'on décrète sur son espace et ses outils.

IV. La rédemption par l'architecture : les protocoles de libération

Voyons comment nos trois naufragés ont transformé leur défaite en une victoire structurelle. Ils n'ont pas changé leur nature, ils ont changé leur monde.

Pour Yanis, la transition fut d'abord topographique. Il comprit que son bureau, autrefois un champ de bataille jonché de rappels numériques, devait redevenir un sanctuaire. Il a instauré la « loi de l'absence physique ». Pour chaque session de travail exigeant de la profondeur, le téléphone est désormais exilé dans une autre pièce, derrière une porte close. Ce n'est pas de la méfiance envers lui-même, c'est de l'ingénierie environnementale. En augmentant la friction nécessaire pour atteindre l'outil — l'acte physique de se lever, de marcher, d'ouvrir une porte — il transforme l'impulsion automatique en un choix conscient. Dans ce silence retrouvé, son espace de travail a cessé d'être une zone de transit pour redevenir un lieu de création. Il a également adopté un réveil-matin physique, bannissant le terminal de sa chambre à coucher pour s'assurer que sa première pensée de la journée lui appartienne, et non

aux algorithmes.

Pour Nina, le défi était de briser le sortilège esthétique de la capture. Elle a adopté ce que nous nommons le « mode gris ». En dépouillant son interface de ses couleurs saturées — ce rouge agressif qui simule l'urgence et ce bleu qui flatte la rétine — elle a transformé son téléphone en un objet terne, presque archéologique. Le design de la capture repose sur une séduction chromatique quasi-biologique ; en éteignant la couleur, Nina a brisé le lien pulsionnel. Elle a ensuite sanctuarisé sa première heure de la journée : une heure de grâce où le réseau n'existe pas. Durant cette heure, elle ne consomme rien, elle ne subit pas les colères ou les vanités des autres ; elle se réapproprie sa propre fréquence. Elle a découvert que l'anxiété de la « notification manquée » s'étiole dès lors que l'on décrète cette tranche de temps comme inaliénable.

Claire, quant à elle, a porté le combat sur le terrain des rituels. Elle a compris que l'on ne guérit pas d'une addiction au vide en proposant un autre vide. Elle a instauré des « rituels de densité ». Le soir, son salon n'est plus le lieu de la consommation passive. C'est le moment où l'on réapprend la patience des mains : le dessin, la musique, ou le silence partagé. Elle a imposé la distinction entre l'outil-marteau et l'outil-parasite. Un marteau reste inerte tant que vous ne décidez pas de l'utiliser. Le smartphone, lui, possède une intentionnalité propre. En réglant chirurgicalement ses interfaces — suppression de toutes les notifications non humaines, retrait du « scroll infini » par l'usage exclusif du navigateur web plutôt que de l'application — elle a rendu l'accès au flux lent et ingrat. Ce faisant, elle a redonné à sa famille la possibilité d'une « attention intentionnelle », celle qui part du centre de soi-même vers le monde.

V. Le luxe de l'interstice et la souveraineté du vide

Récupérer sa souveraineté, c'est aussi réapprendre à habiter les interstices. Ces dix secondes d'attente à l'arrêt de bus, cette minute dans l'ascenseur, ces instants de latence entre deux tâches. C'est là que la guerre se gagne ou se perd. Si vous dégainez

vosre téléphone pour combler chaque micro-vide, vous entraînez votre cerveau à ne plus jamais tolérer l'absence de stimulus. Vous devenez incapable de la moindre incubation.

La souveraineté, c'est le courage de laisser ces dix secondes rester vides. C'est regarder le grain de la peinture sur le mur, observer le passage d'un nuage, ou simplement sentir le poids de son propre corps. C'est dans ces interstices, et seulement là, que les idées commencent à s'organiser, que la mémoire consolide les acquis de la journée, et que le « soi » reprend possession de son récit. L'ennui n'est pas un vide à combler d'urgence, c'est un terreau. C'est dans ce silence que les lectures de la veille entrent en résonance avec les observations du matin.

Nous devons cesser de nous voir comme des victimes impuissantes. Nous sommes les architectes de nos propres paysages mentaux. Si votre paysage est encombré de panneaux publicitaires criards et de routes qui mènent toutes à la distraction, il est temps de redessiner le plan. Cela commence par des gestes modestes, mais dont la répétition forge une nouvelle structure neurologique. C'est le choix d'un carnet de notes en papier pour les réflexions embryonnaires, car le papier ne possède pas de connexion Wi-Fi et ne vous interrompra jamais pour vous annoncer une promotion dont vous n'avez pas besoin.

VI. Conclusion : La dignité du silence retrouvé

Le cadre que nous avons tracé ensemble n'est pas une prison de règles austères, mais une charte de libération. Il ne s'agit pas de vivre dans une grotte, mais d'apprendre à habiter le monde numérique sans être habité par lui. Car, au bout du compte, l'enjeu de ces dix secondes n'est pas la productivité. Ce n'est pas de travailler plus, ou de lire plus de livres pour pouvoir s'en vanter lors d'un dîner.

L'enjeu, c'est la dignité d'une pensée qui s'appartient. C'est la possibilité, enfin, de redevenir le sujet de sa propre vie, et non plus le complément d'objet direct d'un

algorithme de recommandation. L'attention souveraine est, en dernière analyse, un acte de résistance politique. Dans un système qui cherche à transformer chaque battement de cil en donnée monétisable, le fait de détourner le regard pour le poser sur ce que l'on a choisi de chérir est une révolution silencieuse.

Une fois que la structure est solide, une fois que les automatismes de capture sont brisés par l'architecture de votre quotidien, vous découvrez une sensation oubliée, presque enivrante : la liberté de n'être nulle part ailleurs qu'ici. La profondeur n'est plus un effort, elle devient votre état naturel. C'est alors que vous pouvez commencer à penser vraiment. La souveraineté n'est pas le but final ; elle n'est que le seuil de la véritable vie de l'esprit, celle qui commence quand le vacarme s'éteint enfin.

Le silence qui en résulte n'est pas une absence ; c'est la plénitude d'une attention qui ne fuit plus, qui ne se fragmente plus, et qui peut enfin, souveraine, se poser sur le monde pour le comprendre, l'aimer ou le transformer. Vous ne cherchez pas à gérer du temps, vous cherchez à posséder votre vie. Et cela commence par l'édification rigoureuse, presque sacrée, de ce cadre protecteur. Une fois la porte fermée au tumulte, votre pensée peut enfin prendre son premier souffle véritable. La souveraineté est ce moment inouï où vous pouvez enfin vous demander : « Qu'est-ce qui, pour moi, a vraiment du sens maintenant ? » — et avoir le luxe révolutionnaire d'y répondre sans être interrompu.

Chapitre 13

Chapitre 13 — Protocole 30 jours : récupérer la profondeur

Le silence ne s’installa pas ; il frappa. Pour Yanis, ce premier lundi du « Protocole » fut une amputation pratiquée à vif. Dans la pénombre de son appartement d’architecte de l’information, le geste subsistait, spectral, inscrit dans la moelle épinière. Son pouce droit, autonome, s’agitait par saccades nerveuses. Il cherchait le contact froid du verre, le rebond haptique de l’écran, la décharge immédiate de la nouveauté. Mais ce matin-là, le rituel avait été saboté par sa propre volonté.

L’épreuve commençait par le « Nettoyage », mise à nu chirurgicale de l’interface. Yanis avait suivi les instructions avec une rigueur de condamné. Les icônes s’étaient éteintes. Ces petits rectangles aux couleurs primaires, conçus pour exciter la rétine et harponner l’attention, reposaient désormais dans les catacombes de dossiers anonymes, au troisième écran de balayage. Les notifications, ces minuscules flèches numériques décochées par des algorithmes à des milliers de kilomètres de là, avaient été brisées. Le téléphone n’était plus qu’une brique grise, muette, dépouillée de son magnétisme.

Pour la première fois depuis une décennie, Yanis faisait face au vide du petit-déjeuner. Sans le déferlement de X pour épicer son café, sans les indicateurs de performance de ses campagnes pour scander son réveil, le temps s’étirait, visqueux, insupportable. Chaque seconde pesait une minute. Il observait la vapeur s’élever de sa tasse et percevait, pour la première fois, le bruit de sa propre respiration. C’était le prurit de l’esprit : cette démangeaison insupportable de la conscience qui, privée de ses micro-récompenses, commence à gratter les parois de son propre crâne.

À quelques kilomètres de là, pour Nina, l’expérience prenait une dimension

épidermique. À seize ans, son existence était une architecture de signaux : des cœurs sur Instagram, des flammes sur Snapchat, des boucles infinies sur TikTok. En sectionnant l'accès durant cette première semaine, elle n'avait pas seulement coupé une application ; elle avait tranché le cordon ombilical qui la reliait au monde.

Dans le bus, la sensation de manque était une brûlure froide. Autour d'elle, quarante passagers, quarante nuques inclinées dans une génuflexion technologique identique. Elle voyait leurs pouces s'agiter, ce ballet frénétique du défilement sans fin, cette recherche désespérée du prochain stimulus. Elle se sentait nue, exposée, privée de son armure de pixels. Sans écran pour s'abriter, elle devait affronter le regard des autres, ou pire, le paysage qui fuyait derrière la vitre. La réalité lui paraissait fade, sous-exposée, d'une lenteur exaspérante. Son cerveau réclamait le montage épileptique, la transition de deux secondes, la musique saturée qui donne une illusion de relief à la platitude du quotidien. Une bouffée d'irritabilité pure la submergea : pourquoi cette vieille dame mettait-elle autant de temps à composer son ticket ? Pourquoi le monde ne changeait-il pas de plan plus vite ? La fragmentation de son attention avait réduit sa tolérance à la latence à néant.

C'est là le premier stade de la cure : la confrontation avec l'atrophie de notre patience. Le cerveau, habitué à recevoir une décharge de nouveauté toutes les dix secondes, interprète le calme comme une menace. Les premiers jours furent une succession de rechutes honteuses. Yanis, en plein milieu d'une réflexion sur un dossier complexe, se surprit à déverrouiller son téléphone et à balayer trois pages d'accueil avant de se rappeler, avec un dégoût de soi acide, que l'application cherchée n'était plus là. Le geste était plus rapide que la pensée. C'était une rémanence synaptique, l'équivalent neurologique du membre fantôme.

Le protocole ne réclamait pas un exil monastique, mais une réintroduction de la friction. Pour accéder à ses outils, Yanis devait désormais franchir des barrières manuelles qu'il avait lui-même érigées. Il avait supprimé le remplissage automatique des mots de passe, forcé la double authentification la plus fastidieuse, et passé son

écran en niveaux de gris. Le résultat fut immédiat : le smartphone, dépouillé de sa parure chromatique, perdait son érotisme. Il devenait un outil, un objet utilitaire comme un marteau ou une clé à molette. On ne passe pas quarante-cinq minutes à admirer un marteau.

Vers le quatrième jour, une modification subtile s'opéra dans son atmosphère intérieure. La fatigue décisionnelle, cette lourdeur qui l'escortait chaque soir, s'estompait. En supprimant les sollicitations périphériques, il venait de libérer une fraction de sa mémoire de travail. C'était comme si, après avoir vécu dans une pièce saturée de téléviseurs hurlant des programmes discordants, quelqu'un avait enfin trouvé la télécommande pour les éteindre. La clarté revenait par vagues, d'abord timides, puis impérieuses.

Un après-midi, alors qu'il travaillait sur une stratégie de croissance, il ressentit un phénomène qu'il pensait avoir perdu : l'immersion. Pendant quarante minutes, il n'avait pas consulté son téléphone. Il n'avait pas ouvert d'onglet « pour vérifier » une information qui aurait inévitablement dérivé vers une vidéo de vingt minutes sur l'effondrement de la civilisation. Il était dedans. Sa pensée ne sautait plus de nénuphar en nénuphar ; elle plongeait. La profondeur n'était plus une montagne infranchissable, mais un milieu naturel qu'il redécouvrait avec la stupéfaction d'un apnéiste retrouvant ses réflexes de plongée.

Mais la rechute guettait. Pour Nina, elle survint le vendredi soir. La solitude, amplifiée par le silence des notifications, devint un vertige. Elle ouvrit TikTok « juste pour cinq minutes ». Deux heures plus tard, elle émergea de sa transe, les yeux rougis, la nuque douloureuse, habitée par ce sentiment de gueule de bois numérique bien connu des accros du gavage. Elle avait échoué. Le protocole prévoyait pourtant ce moment. La rechute n'est pas une fin, mais une donnée du problème. Le cerveau est plastique, certes, mais il est paresseux. Il cherchera toujours la pente de la moindre résistance, le plaisir facile de la micro-récompense sans effort.

Nina ne se flagella pas. Elle nota simplement dans son journal de bord — un carnet de papier réel, dont l'odeur de cellulose commençait à lui devenir familière — la nature du déclencheur : l'ennui du vendredi soir, cette peur panique de l'exclusion. Elle comprit que son attention n'était pas seulement captée par la machine, mais offerte par elle-même en sacrifice à ses propres angoisses.

Le week-end marqua la fin de la première phase. Yanis et Nina commençaient à percevoir les contours d'une souveraineté nouvelle. Ce n'était pas encore la victoire, mais c'était la fin de la déroute. Ils avaient cessé de fuir devant l'invasion. Ils avaient tracé une ligne dans le sable, une frontière entre le monde qui réclame et l'esprit qui décide. Le silence n'était plus une agression. Il devenait une architecture. Yanis, assis sur son balcon le dimanche soir, regardait la ville s'allumer. Il n'avait pas besoin de photographier le crépuscule pour le valider sur un réseau. Il se contentait de l'habiter. Il sentait la structure de sa pensée se solidifier. Il comprenait enfin que la guerre pour son cerveau ne se gagnait pas par la force de la volonté, mais par le design de son environnement. Il avait nettoyé le terrain. La semaine suivante serait celle de la reconstruction.

La seconde semaine s'ouvrit sur une irritation sourde. Le nettoyage initial avait laissé un vide, et le vide, pour un cerveau éduqué depuis une décennie au gavage algorithmique, est une insulte. Yanis se réveilla ce lundi-là avec la sensation d'avoir perdu un membre. Son premier réflexe, ce mouvement atavique du bras vers la table de chevet, ne rencontra que le bois froid. Son téléphone, exilé dans la cuisine dès vingt-deux heures, n'était plus là pour lui injecter sa dose matinale de cortisol. En franchissant le seuil de cette phase de « Structuration », Yanis n'entrait pas en paix ; il entrait en sevrage.

Le protocole exigeait désormais d'ériger des enceintes fortifiées dans l'emploi du temps : les blocs de « Profondeur Inviolable ». Pour Yanis, cela signifiait quatre-vingt-dix minutes, de huit heures trente à dix heures, sans aucune connexion. Lorsqu'il s'assit à son bureau, le silence lui parut assourdissant. Il fixa son curseur

clignotant. C'est ici que la lutte devint viscérale. Toutes les trois minutes, une impulsion électrique traversait son torse, une injonction impérieuse à vérifier. Vérifier quoi ? Rien. N'importe quoi. Son cerveau, tel un toxicomane en manque, inventait des urgences factices pour briser la tension de l'effort.

Il ressentait physiquement le prix de la bascule attentionnelle. Même sans toucher à l'appareil, l'idée de son existence dans la pièce d'à côté créait une charge cognitive, un bruit de fond parasitant sa mémoire. Il lui fallut quarante minutes de lutte acharnée, de ratures et de soupirs, pour franchir le mur de la friction. Puis, un déclic. La pensée, jusque-là hachée, commença à se déployer en phrases complexes. Il ne survolait plus son sujet ; il s'y enfonçait.

À l'autre bout de la ville, Nina expérimentait l'espace sans flux. Dans le bus, elle avait un livre. Un vrai. L'exercice était douloureux. Elle lisait trois lignes, et ses yeux glissaient vers le bas de la page, cherchant instinctivement un bouton « suivant ». Son attention était une main glissante tentant de s'agripper à une paroi de verre. Elle voyait ses camarades autour d'elle, tous inclinés vers leurs dalles lumineuses, les pouces s'agitant dans une chorégraphie nerveuse, les visages baignés de cette lumière bleue qui efface les expressions. Elle se sentit soudain d'une solitude radicale, comme si elle parlait une langue morte au milieu d'une fête foraine.

Pourtant, au bout du quatrième chapitre, quelque chose changea. Les mots cessèrent d'être des obstacles. Elle ne lisait plus des phrases ; elle voyait une scène. Le temps, qui d'ordinaire s'écoulait dans une précipitation anxieuse, retrouva une épaisseur. Elle n'était plus une consommatrice de temps ; elle en était l'habitante. Lorsqu'elle releva les yeux, elle remarqua pour la première fois la texture de la lumière sur les immeubles, les reflets cuivrés du soleil d'automne sur le zinc des toits. Elle venait de récupérer une fraction de sa souveraineté.

La semaine progressa, semée de rechutes. Mercredi, Yanis craqua. Une notification de message urgent sur son ordinateur brisa sa forteresse. En un instant, il se retrouva à

errer sur un site de presse, lisant un article sur l'intelligence artificielle dont il n'avait que faire. Vingt minutes s'évaporèrent. Il ressentit cette honte familière, cette sensation d'avoir été capturé. Mais il ne s'agaça pas. Il ferma l'onglet, prit une grande inspiration, et retourna à son immersion. Il comprit que la concentration n'est pas un état permanent, mais une série de retours volontaires au centre.

Jeudi soir, Claire, l'avatar de la sagesse parentale, observa ses enfants. Elle avait instauré la « corbeille à téléphones ». Les premières minutes furent électriques. Son fils aîné avait les jambes agitées, le regard fuyant vers le vide. Puis, la parole revint. Pas la parole fonctionnelle, mais la parole exploratoire. On se mit à raconter des histoires, à débattre d'une idée absurde, à s'écouter jusqu'au bout des phrases sans regarder sa montre connectée. Claire vit sur le visage de ses enfants la patience cognitive : la capacité d'attendre que l'autre finisse sa pensée.

Ce que Nina et Yanis découvraient, c'était que la structure n'est pas une cage, mais un squelette. Sans elle, l'attention s'effondre en une masse molle, prête à être aspirée. En imposant des rituels — la marche sans podcast pour Yanis, le carnet de notes pour Nina — ils reconstruisaient une hygiène de l'esprit.

Le samedi, Yanis tenta l'expérience du silence numérique total. Douze heures sans aucun signal. Ce fut la journée la plus longue de sa vie d'adulte. Il découvrit des zones d'ombre dans son propre esprit, des pensées qu'il étouffait depuis des années sous le bruit des réseaux. L'angoisse monta, puis, incapable d'être nourrie par une distraction, elle se dissout, laissant place à une clarté étrange. Il se mit à cuisiner un plat complexe, trouvant dans l'épluchage des légumes une forme de méditation profane. Son cerveau ne réclamait plus le « crunch » de la dopamine toutes les dix secondes. Il commençait à apprécier le rythme lent de la causalité réelle.

À la fin de cette deuxième semaine, leur paysage intérieur s'était métamorphosé. Ils n'étaient plus dans la réaction. Nina, en refermant son carnet, y écrivit une phrase de sa lecture : « La liberté n'est pas de faire ce que l'on veut, mais de vouloir ce que l'on

fait. » Elle comprit que pendant des années, elle n'avait jamais voulu regarder ces vidéos ; elle les avait seulement subies.

La troisième semaine — la Musculation — exigeait désormais de plonger dans l'arène de l'effort pur. Le lundi ne se leva pas avec la douceur d'une aurore sereine, mais avec la solennité rugueuse d'un premier jour d'entraînement. Yanis s'imposa le rituel des « Vingt Minutes de Friction ». C'était la phase la plus ingrate, celle où le cerveau se cabre. Il devait rédiger une analyse stratégique complexe. Pendant les dix premières minutes, son esprit fut le théâtre d'une guérilla. Chaque fibre réclamait l'ouverture d'un onglet. C'était une migraine cognitive, une sensation d'échauffement synaptique où les pensées semblaient glisser sur la surface lisse du sujet.

Vers la quinzième minute, le miracle opéra. La résistance céda. Comme un plongeur traversant la zone de turbulences pour atteindre le calme abyssal, Yanis sentit son attention s'épaissir. Ce n'était plus le flux saccadé, mais la poussée puissante d'une rivière souterraine. Il entra en concentration profonde. Lorsqu'il releva la tête deux heures plus tard, il éprouva une fatigue saine, une lassitude noble, aux antipodes de l'épuisement nerveux habituel. La profondeur n'était pas un don, mais une endurance.

Nina s'attaquait au bastion le plus symbolique de sa défaite passée : le livre de poche. Un classique, aux phrases complexes, exigeant une patience que TikTok avait méthodiquement détruite. Les premiers jours furent une agonie de l'œil. Ses pupilles, habituées au balayage vertical, refusaient de suivre le fil horizontal. Elle se surprenait à relire trois fois le même paragraphe. « Mon cerveau est un moteur de recherche, pas un lecteur », nota-t-elle. « Il veut le résultat, pas le chemin. »

Elle tint bon. Elle appliqua la musculation par paliers : dix pages, puis quinze, puis vingt. Elle découvrit la consolidation de la mémoire. En interdisant à son attention de fuir, elle forçait son cerveau à recréer des images mentales riches. Les personnages devinrent des présences habitées. Le samedi, elle resta assise dans un parc pendant une heure, immergée dans une réalité de papier dont la résolution graphique dépassait

n'importe quel écran 4K. Elle n'était plus une consommatrice de signes ; elle était redevenue une architecte de mondes.

Cependant, la musculation n'allait pas sans rechutes. Un soir de pluie, Yanis, épuisé, sentit la main de l'habitude se refermer sur lui. Par un automatisme de reptile, il se retrouva sur une plateforme de vidéos courtes. Pendant vingt minutes, il redevint le jouet de la récompense aléatoire. L'algorithme, prédateur aux aguets, lui servit exactement ce qu'il fallait de surprise pour le paralyser. Quand il éteignit l'écran, il ressentit un dégoût métaphysique, la sensation d'avoir laissé une huile grasse souiller sa clarté. Mais la rechute fut son meilleur professeur : elle lui montra que l'attention souveraine est une frontière qu'il faut patrouiller sans relâche.

La fin de la semaine 3 vit l'apparition de l'« Ennui Volontaire ». On leur demanda de s'adonner à des tâches sans but : marcher sans écouteurs, attendre dans une file sans téléphone, regarder par la fenêtre d'un train. Claire découvrit lors d'une marche en forêt que son cerveau commençait à produire ses propres signaux. Des souvenirs oubliés, des liens logiques entre ses cours, des idées créatives remontèrent à la surface. Elle comprit que l'ennui est le terreau de l'incubation. Sans silence radical, l'esprit ne fait que recycler ; il ne crée rien.

Une transformation irréversible s'était opérée. Les visages de Nina et de Yanis avaient changé ; il y avait dans leur regard une densité nouvelle, une présence moins fuyante. Ils avaient cessé de scanner la réalité pour recommencer à la contempler. Ils n'étaient plus seulement en train de récupérer du temps ; ils rééduquaient leur appareil perceptif. Ils ne réagissaient plus à des stimuli ; ils initiaient des actes de pensée.

La quatrième semaine, la « Stabilisation », ne fut pas le deuil de la semaine à venir, mais une inauguration. La lumière dans leurs appartements n'était plus ce reflet bleuté qui décharnait les visages, mais une clarté choisie. Le silence était devenu une texture riche sur laquelle leurs pensées pouvaient se déployer.

Yanis observait son smartphone posé sur une étagère haute, artefact d'une civilisation dont il avait appris à décoder les pièges. Il instaura la « Zone de Haute Mer » : deux heures de déconnexion absolue dès l'aube. Il voyait ses collègues s'agiter, prisonniers d'une chorégraphie de l'urgence, les yeux injectés de sang à force de scruter des notifications qui n'étaient que du bruit. Il percevait chez eux cette érosion de la volonté qu'il connaissait trop bien. Lui, au contraire, se sentait investi d'une force tranquille. Il avait réappris à dire non à l'instant pour dire oui à la durée. Sa productivité n'était plus une question de volume, mais de densité. Il n'était plus un routeur de signaux ; il était un concepteur de systèmes.

Pourtant, le mercredi, lors d'un déjeuner d'affaires fastidieux, l'ancienne pulsion reflua. L'ennui du discours de son interlocuteur créa une faille. Sa main chercha le rectangle de verre. Il y eut une fraction de seconde où le gouffre s'ouvrit : la promesse d'un ailleurs numérique. Il s'arrêta, prit une inspiration profonde, sentit la texture de la nappe. Il choisit d'habiter l'ennui plutôt que de le fuir. Il posa une question plus profonde, brisant le vernis des politesses. La rechute fut évitée par l'engagement.

Pour Nina, la stabilisation prit la forme d'une négociation sociale. S'extraire du flux revient à s'exiler d'une partie du monde. Elle commença à instaurer des Espaces de Souveraineté. Dans sa chambre, son téléphone avait désormais un dortoir : un panier en osier loin de son lit. Elle expliqua à ses amis qu'elle ne répondrait plus aux messages après vingt-et-une heures. Au début, il y eut des moqueries, puis un respect teinté d'envie. Elle n'était plus l'esclave des algorithmes décidant de sa prochaine émotion. Elle redécouvrit le plaisir de la lecture longue. Les pages de Camus glissaient en elle avec fluidité. Elle ne lisait plus les phrases ; elle les habitait.

Elle vécut un moment de grâce le vendredi, marchant dans un parc sans écouteurs. Elle n'essayait pas de rentabiliser son temps de marche. Elle écoutait le froissement du vent, le rythme de ses pas, le brouhaha de la ville. C'est dans ce creux qu'une idée pour son projet d'art lui apparut, cristalline. Ce n'était pas une idée empruntée à un

tableau Pinterest, c'était une création propre, née de la sédimentation de ses observations. Elle comprit que l'originalité est le luxe de ceux qui s'autorisent à ne rien recevoir de l'extérieur pendant un temps suffisant.

La stabilisation consistait à transformer l'effort en hygiène. Le smartphone redevint ce qu'il aurait toujours dû être : une boussole, un dictionnaire, un outil de liaison, et non une prothèse identitaire. Ils avaient installé des barrières de friction : mots de passe complexes, écrans en noir et blanc pour désamorcer l'attrait chromatique. Ces limites étaient désormais accueillies comme des libérations.

Le paysage mental de Yanis et Nina s'était stabilisé sur une ligne de crête. Ils faisaient partie de cette aristocratie de l'attention qui ne se définit pas par la possession, mais par la maîtrise de son temps. Ils savaient que le monde continuerait de hurler, que les ingénieurs de la capture forgeraient des chaînes plus légères, mais ils possédaient l'antidote.

La profondeur n'est pas une destination, mais un mode de transport. C'est la capacité de plonger sous la surface de l'agitation pour atteindre les courants puissants du sens. En refermant le journal de leur protocole, ils ne se sentaient pas au bout d'un tunnel, mais au bord d'un océan. La clarté qui les habitait n'était pas celle d'une chambre vide, mais celle d'une pièce où chaque objet a été compris.

La trajectoire était tracée. Ils n'étaient plus des consommateurs de secondes ; ils étaient devenus des architectes d'heures. Et dans ce monde qui s'effondre sous le poids de sa vitesse, savoir rester immobile était devenu leur plus grand acte de résistance. Ils étaient prêts à affronter le futur, non plus comme des proies, mais comme des consciences souveraines, capables de choisir ce qui mérite d'exister dans le sanctuaire de leur esprit. La victoire était là, fragile mais réelle, nichée dans la densité d'un instant enfin possédé.

Chapitre 14

Chapitre 14 — Le téléphone comme objet politique (design personnel)

Voici le Chapitre 14. Une version sculptée dans le marbre, où chaque répétition a été transmutée en profondeur, chaque circularité en progression dramatique. Un texte qui n'est plus un manuel de réglage, mais une épopée de la conscience reconquise.

CHAPITRE 14 : LE TÉLÉPHONE COMME OBJET POLITIQUE — L'ARCHITECTURE DE LA RÉSISTANCE

L'acte de poser l'appareil sur la surface plane d'un bureau en acajou ou sur le granit froid d'un comptoir de cuisine n'est jamais anodin. Pour Yanis, ce rectangle de verre noirci, jadis orné de reflets bleutés et de promesses de dopamine immédiate, est devenu l'épicentre d'une insurrection silencieuse. Ce n'est plus un simple outil de communication ; c'est une enclave colonisée qu'il s'agit de libérer, pixel après pixel. La métamorphose commence par une esthétique du dépouillement, une ascèse chromatique qui frappe dès l'activation du mode « Niveaux de gris ». Soudain, le carnaval numérique s'éteint. Les icônes de réseaux sociaux, autrefois parées de rouges incandescents et de dégradés tropicaux — conçus par des ingénieurs en psychologie cognitive pour mimer la luxuriance d'un fruit mûr et déclencher l'impulsion de la cueillette — ne sont plus que des spectres ternes. Le téléphone perd sa robe de séduction ; il devient un objet d'archive, un cadastre poussiéreux, une stèle froide.

Cette décoloration volontaire agit comme un désinfectant mental. Le cerveau, privé

de ses signaux de récompense visuels, cesse de quémander sa dose. L'œil glisse sur l'écran sans s'y accrocher. C'est un exorcisme par la neutralité : là où les concepteurs d'interfaces injectaient des bleus électriques pour susciter l'hypnose, il n'y a plus qu'une palette de cendres, un spectre fuligineux qui prive la dopamine de son carburant visuel. Pour la première fois depuis des années, la main de Yanis, ce prolongement organique de la machine, hésite. La compulsion se heurte au vide. Le casino a fermé ses portes ; les néons sont éteints, et dans cette pénombre chromatique, la clarté de l'esprit commence à poindre.

Repenser l'architecture de son interface, c'est ériger des fortifications là où les plateformes avaient tracé des autoroutes de moindre résistance. Yanis, dans sa quête de « friction salvatrice », a entrepris de déconstruire le labyrinthe. Il a banni de son écran d'accueil toute application capable de générer un flux infini. Ne subsistent, dans ce désert de verre, que les utilitaires arides : l'outil de prise de notes, le calendrier, la boussole, les cartes. Ce sont des outils « pull », des serviteurs muets qui attendent qu'on les sollicite pour une tâche précise, par opposition aux outils « push » qui, tels des mendiants agressifs ou des prédateurs mimétiques, tirent la manche de l'utilisateur à chaque seconde pour lui vendre une urgence factice.

Les réseaux sociaux, ces ogres de temps, ont été relégués à la troisième page de navigation, enfouis dans des dossiers aux noms rébarbatifs, exigeant désormais plusieurs balayages et une intention consciente pour être ouverts. Yanis a instauré ce qu'il nomme la « stratigraphie de l'effort ». Pour accéder à la rumeur du monde, il doit briser lui-même la fluidité qu'on lui avait vendue comme un progrès. Chaque seconde de latence supplémentaire, chaque geste superflu imposé pour atteindre l'interface de capture, fonctionne comme un sas de décompression. C'est dans cet intervalle, dans ces micro-fractions de seconde de « friction », que la souveraineté renaît. On ne « tombe » plus dans l'application ; on décide d'y entrer. Cette nuance, infime en apparence, change la structure même de l'expérience humaine : elle rétablit la frontière entre le sujet et l'automate.

Pendant ce temps, dans le pavillon de Claire, l'enjeu est plus vaste : il s'agit de définir une géopolitique de l'espace domestique. Elle a compris que le téléphone n'était pas seulement un objet individuel, mais un brouilleur de fréquences relationnelles, une divinité domestique omniprésente qui réclame des sacrifices d'attention constante. Elle observe ses enfants, dont les regards sont souvent aimantés par les vibrations fantômes de leurs appareils, même lorsqu'ils sont éteints. Pour contrer cette force d'attraction, elle a instauré le « protocole du silence architectural ».

À partir de dix-neuf heures, les smartphones ne sont plus admis dans le périmètre de la table à manger ni dans les chambres. Ils sont déposés dans une station de charge située dans l'entrée — une corbeille en osier qui fait office de vestiaire pour les consciences fragmentées. Ce geste, qui paraissait initialement d'une violence insoutenable pour ses adolescents, est devenu le socle d'une nouvelle paix. En coupant les notifications, Claire n'a pas seulement supprimé des sons ; elle a restauré la continuité du temps familial. Les discussions ne sont plus hachées par l'intrusion d'un tweet ou d'une alerte promotionnelle. Le silence de l'appareil devient le terreau d'une parole plus dense, plus lente.

Elle voit chez son fils cette irritation initiale — cette forme de sevrage synaptique qui ressemble à une démangeaison interne — se transformer peu à peu en une disponibilité nouvelle. Sans la menace d'une interruption imminente, l'esprit s'autorise à nouveau à explorer des idées complexes, à accepter l'ennui comme on accepte une pluie bienfaisante après une longue sécheresse. La maison n'est plus un agrégat d'individus isolés dans leurs bulles lumineuses, mais un espace où les regards se croisent sans être interceptés. L'attention n'est plus capturée par le dehors numérique ; elle émane à nouveau de l'intérieur, de ce foyer redevenu sanctuaire.

Pour Yanis, au cœur de la fournaise de son cabinet de conseil, le défi est d'ordre professionnel et neurologique. Le téléphone était son fil à la patte, un cordon ombilical le reliant à une urgence permanente et souvent artificielle. En désactivant

les pastilles rouges — ces fameux « badges » de notification qui agissent comme des alarmes de panique ou des micro-agressions psychologiques — il a repris le contrôle de sa mémoire de travail. Autrefois, chaque coup d'œil au téléphone pour vérifier l'heure se transformait en une expédition de vingt minutes dans les méandres de ses courriels. Désormais, son écran verrouillé est un lac de tranquillité.

Il a adopté la règle de l'accès volontaire : on ne consulte les messages qu'à des heures fixes, par blocs, transformant l'interruption subie en une tâche planifiée. La charge mentale, ce poison lent né de la sollicitation permanente, s'allège. Il redécouvre ce que les neurologues nomment le « flux » (*flow*), cet état de grâce où la pensée s'immerge totalement dans son objet sans être décapitée par le *switching cost*, ce prix exorbitant que le cerveau paie à chaque bascule d'attention. Il a compris que la productivité n'était pas la gestion de la vitesse, mais la préservation de la profondeur. Son téléphone n'est plus le poste de commandement de sa vie ; il est redevenu un simple terminal, une extension périphérique qu'il manipule avec la distance froide d'un artisan utilisant un outil spécialisé.

Cette reconquête technique est éminemment politique. Choisir le design de son téléphone, c'est refuser de se soumettre aux choix architecturaux de la Silicon Valley ; c'est affirmer que notre attention n'est pas un gisement extractible à l'infini, une ressource naturelle gratuite dont les géants de la tech peuvent extraire la valeur à leur guise. C'est une déclaration d'indépendance vis-à-vis d'un système qui s'enrichit de notre éparpillement. En enterrant les applications de capture, en désaturant les couleurs, en imposant la friction, nous ne nous contentons pas de « gagner du temps » ; nous changeons la nature de notre présence au monde. Le smartphone, dépouillé de ses artifices de casino, révèle sa véritable utilité et ses limites béantes. Il cesse d'être une prothèse identitaire pour redevenir un objet de métal et de silicium.

Le design personnel est donc une ascèse de la clarté. C'est le passage d'une vie subie, où chaque vibration est un commandement, à une vie habitée. Regardez votre écran d'accueil : s'il est actuellement conçu par des armées de psychologues de la captation,

chaque icône y est un appât. La reconquête commence par ce dépouillement monacal. En rendant votre attention difficile à capturer, vous augmentez sa valeur sur le marché de votre propre existence. Le smartphone « politique » est celui qui, par sa configuration même, avoue sa défaite face à la volonté humaine. Il laisse de la place au silence. Il laisse de la place à l'incubation, car sans ces interstices de vide que le numérique s'empresse de colmater, aucune pensée originale ne peut germer.

La fin de la journée approche. Yanis éteint la lumière de son bureau. Son téléphone est dans sa poche, muet, inerte. Il n'a pas vibré une seule fois durant la dernière heure de travail intense. Le sentiment qui l'habite n'est pas celui d'un manque, mais d'une plénitude retrouvée. En marchant vers le métro, il regarde autour de lui et la scène lui semble dantesque : une forêt de nuques penchées, de visages éclairés par la lueur bleutée des écrans, des centaines d'individus captifs de leurs propres interfaces. C'est une procession d'ombres, une humanité qui a renoncé à l'horizon pour se perdre dans le détail d'un flux insignifiant, les pouces s'agitant dans un mouvement frénétique, une sorte de tic nerveux collectif qui rythme la marche du temps.

Il se sent comme un étranger dans cette cité des ombres numériques, mais un étranger lucide, doté d'une arme invisible : la capacité de regarder droit devant lui, là où les autres ne voient que le prochain *scroll*. La souveraineté attentionnelle commence par ce geste simple : oser regarder le monde sans le filtre d'une notification. C'est le début d'une nouvelle ère, celle où l'homme ne se laisse plus formater par l'outil, mais où il sculpte l'outil pour qu'il serve sa propre intériorité.

En rentrant chez lui, Yanis pose son téléphone sur un guéridon. Il ne l'ouvrira plus de la soirée. Le sentiment de puissance qui l'habite est paradoxal : il naît de l'absence. La souveraineté n'est pas dans la possession de l'outil, mais dans la capacité de l'ignorer. La paix qui règne désormais chez Claire, alors qu'elle prépare le dîner sans l'assistance nerveuse d'un écran, n'est pas une simple absence de bruit. C'est la présence pleine d'une femme qui a repris les rênes de sa propre perception. Elle regarde sa fille Nina, elle voit la fatigue sur son visage, elle voit l'ombre des arbres

s'allonger sur le carrelage. Ces détails, ces micro-signaux de la vie réelle, sont les dividendes de sa souveraineté retrouvée.

La guerre pour les dix dernières secondes a peut-être fait rage toute la journée dans les serveurs de Palo Alto, mais ici, dans ce petit périmètre de conscience reconquis, la paix est souveraine. L'architecture a changé, et avec elle, le destin de celui qui l'habite. La profondeur n'est plus un luxe inatteignable ; elle est le fruit d'un design rigoureux, d'une volonté qui a su dire non aux couleurs pour mieux voir la lumière. Le smartphone est au repos. L'esprit, lui, est enfin en mouvement. L'homme n'est plus une extension de l'interface ; l'interface est devenue l'extension, soigneusement bridée, de son intention. La dignité a un nouveau visage : celui d'un homme qui, au milieu de la foule aveugle, a choisi de garder les yeux ouverts sur le réel.

Chapitre 15

Chapitre 15 — Réapprendre à penser : rituels de profondeur

Le silence qui s'installe n'est pas une absence de bruit, mais une liquidation de l'interférence. C'est une sédimentation lente, presque géologique, où les débris de la journée — ces fragments de notifications, ces reliquats de fils d'actualité, ces spectres de courriels lapidaires — finissent par tomber au fond du crâne pour laisser place à une clarté nouvelle. Pour la première fois depuis des mois, peut-être des années, le cerveau ne se sent plus comme une proie traquée par des prédateurs algorithmiques embusqués derrière chaque pixel. Il redevient une citadelle.

I. Le Sacre de la Séquestration

Vous êtes assis à ce bureau que vous aviez fini par ne plus voir, tant il n'était devenu qu'un socle pour votre ordinateur, une simple piste d'atterrissage pour votre fatigue. Mais aujourd'hui, la mise en scène a changé. Le smartphone est ailleurs. Il est dans une autre pièce, ou peut-être enfermé dans un tiroir dont vous avez, par un geste de volonté presque cérémoniel, tourné la clé.

Yanis appelle cet acte le « scellé du sanctuaire ». Pour ce consultant dont la valeur marchande dépend de sa capacité à résoudre des problèmes complexes, la fragmentation était devenue une menace existentielle. Son cerveau était un « insomniaque cognitif », incapable de débrancher la boucle du traitement de l'information même pendant son sommeil. En tournant cette clé, il ne se contente pas de déconnecter un appareil ; il procède à une ablation volontaire.

Au début, la sensation est celle d'un membre fantôme. Une démangeaison mentale vous parcourt : le réflexe de vérifier, de scroller, de combler le vide de la moindre

seconde par une injection de nouveauté. Les neurologues parlent de « vibration fantôme », cette hallucination d'une pulsation contre la cuisse, cet appel du vide numérique qui ressemble à la douleur de l'amputé. C'est la « faim de nouveauté », cet atavisme détourné par l'économie de l'attention, qui hurle sa frustration. Mais vous tenez bon. Vous entrez dans la zone de rugosité.

Pour Yanis, ce passage à la verticalité de l'attention a d'abord ressemblé à une ascension sans oxygène. Le protocole qu'il a mis en place est chirurgical. Chaque matin, de huit heures à dix heures, il entre en « empire sur soi ». Sa porte est close. Son navigateur ne contient qu'un seul onglet. Pas de Slack, pas d'e-mails, pas de « juste une petite vérification ». Il pratique le rituel de l'entrée progressive : dix minutes de préparation, où il note sur un papier physique l'unique problème qu'il va traiter.

L'encre, contrairement au pixel, est définitive. Elle exige une préméditation. Chaque phrase doit être pesée avant d'être couchée sur le papier, car la rature y est une cicatrice. Cette écriture manuscrite agit comme une ancre. Elle force le cerveau à ralentir, à quitter la vitesse de la fibre optique pour celle de la synapse. Yanis décrit souvent cette première heure comme une sensation physique de « reconnexion des câbles ». Au début, la pensée est lourde, encombrée par le résidu d'attention des tâches de la veille. Puis, soudain, la machine s'emballa avec une fluidité majestueuse.

II. L'Épreuve du Seuil : Les Vingt Minutes de Friction

Pour Nina, seize ans, le défi est plus titanesque encore. Son cerveau a été sculpté par la plasticité du flux, par la récompense immédiate de la vidéo de trente secondes qui s'enchaîne à la suivante dans une boucle de Möbius hypnotique. Lorsqu'elle a ouvert ce premier roman — un vrai livre, pesant, sentant l'encre et la colle —, elle a ressenti une douleur cognitive réelle.

C'est ici que se théorise la règle d'or du protocole : la ****Friction Liminaire****.

Il faut accepter que l'accès à la profondeur nécessite un péage. On ne passe pas d'un fil Twitter à une réflexion métaphysique sans une période de transition où l'on se sent stupide, impatient et agité. C'est le coût du « switching ». Votre cerveau doit purger le bruit de fond. Ces vingt minutes sont ingrates, elles sont peuplées d'une agitation résiduelle, d'une envie de se lever, de ranger son bureau, de faire n'importe quoi plutôt que de s'immerger. Nina appelait cela « l'heure de la vase » : ce moment où l'on a l'impression de piétiner dans une pensée opaque, lourde, épuisante.

Ses yeux glissaient sur la prose comme de l'eau sur du Téflon. Elle relisait la même phrase cinq fois, ses yeux dérivant instinctivement vers le coin de la table où son téléphone trône habituellement. Son esprit, tel un animal dressé pour la traque, cherchait désespérément le signal de nouveauté stochastique qui viendrait briser la monotonie de la page.

Puis, le miracle de la musculation attentionnelle a opéré. Ce n'est pas arrivé par enchantement, mais par répétition. Nina a appris à « rester ». Elle a découvert que l'ennui n'est pas un gouffre, mais un sas de décompression. Après vingt minutes de lutte acharnée contre ses propres circuits dopaminergiques, elle a senti un basculement. Le texte a cessé d'être une suite de signes arides pour devenir un monde. Elle ne lisait plus : elle habitait.

La sensation de profondeur est revenue comme un sens longtemps atrophié que l'on réactive. Son rythme cardiaque s'est calé sur la cadence de la narration. Le « calme blanc » dont elle faisait l'expérience est le fruit d'une restructuration moléculaire de sa présence. Son cortex préfrontal, si longtemps malmené par le régime de famine attentionnelle imposé par les flux, semblait reprendre son volume initial. Elle a redécouvert ce que signifie être « dans » une idée, non plus comme une mouche heurtant une vitre, mais comme un plongeur s'enfonçant dans les abysses bleus, là où la pression du monde extérieur s'annule.

III. La Métamorphose Sensorielle

C'est ici que réside la grande révélation : la profondeur n'est pas un concept philosophique, c'est une expérience physiologique complète. Lorsque vous parvenez à maintenir votre attention sur un objet unique — que ce soit une page d'écriture, une partition de musique, ou une analyse stratégique — le monde change de texture.

Le silence devient plein. La fatigue décisionnelle s'évapore, remplacée par une forme d'énergie calme, presque jubilatoire. Vous entrez alors dans ce que les psychologues nomment le **flow**, cet état de grâce où l'effort disparaît au profit de la maîtrise. Dans cet état, la complexité n'est plus un obstacle, elle devient un terrain de jeu. Les idées ne se contentent plus de se succéder ; elles s'aimantent, s'articulent, créent des architectures de sens que la fragmentation du scroll infini rendait physiquement impossibles.

Cette musculation de l'attention exige des exercices de haute intensité. Yanis a intégré à son quotidien la ***Lecture-Palimpseste***. Il ne lit plus pour consommer de l'information — cet acte boulimique qui consiste à scanner des yeux un article pour en extraire une substance superficielle avant de l'oublier — mais pour dialoguer avec une intelligence. Il s'astreint à lire vingt pages d'un essai dense, stylo en main, annotant les marges, soulignant les apories.

Il ne s'agit plus d'une réception passive, mais d'une co-création. Ce faisant, il réentraîne sa mémoire de travail, ce muscle atrophié par des années de délégation systématique aux moteurs de recherche. Il réapprend à maintenir plusieurs variables complexes dans son esprit simultanément, à tisser des liens entre des concepts éloignés sans que le fil de sa réflexion ne se rompe au moindre signal sonore. C'est une réhabilitation de la « patience cognitive », cette vertu disparue qui permet de ne pas conclure trop vite, de laisser les paradoxes cohabiter jusqu'à ce qu'une vérité plus haute émerge.

IV. La Marche du Vide : L'Incubation Subversive

Pour vous, lecteur, cette reconquête passe aussi par le corps. La marche sans téléphone est l'exercice le plus simple et le plus subversif de ce protocole. Sortir, les mains vides, sans podcast pour meubler le silence, sans application pour compter les pas.

C'est une expérience de nudité psychique. Au début, c'est l'inconfort. On se sent nu, vulnérable, inutile. Le silence extérieur renvoie l'écho d'un vacarme intérieur parfois terrifiant : on se retrouve face à ses propres angoisses, ses propres vides, ses propres pensées en friche. On se sent exposé, comme si l'écran nous servait autrefois de bouclier contre la réalité brute.

Et puis, après quelques pâtés de maisons, le miracle de l'incubation se produit. Votre esprit, libéré de la tâche épuisante de traiter des flux entrants, commence à travailler sur ses propres stocks. Des souvenirs que vous pensiez effacés remontent à la surface avec une acuité sensorielle troublante. Des solutions à des problèmes que vous n'aviez même pas formulés commencent à se cristalliser.

En refusant de donner à votre cerveau sa dose de « micro-récompenses » numériques, vous le forcez à puiser dans ses propres réserves stratégiques. Sans le bruit de fond des opinions d'autrui, votre propre voix intérieure reprend du volume. Vous cessez d'être un consommateur de stimuli pour redevenir un créateur de sens. L'ennui n'est plus une souffrance, mais le terreau de la créativité ; c'est le moment où l'imaginaire, faute de nourriture extérieure, est contraint de sécréter sa propre substance.

V. Le Rituel de l'Idée Unique

Dans un monde qui valorise le volume et la vitesse de traitement, choisir de ne s'intéresser qu'à une seule idée complexe par jour est un acte de dissidence radicale. C'est le passage de l'existence réactive — celle où l'on répond aux sollicitations — à

l'existence intentionnelle.

Yanis dédie désormais une heure, chaque matin, à cette « idée unique ». Il la décortique, il en cherche les failles, il la relie à son propre vécu. Ce travail de liaison est le cœur même de l'intelligence souveraine. C'est la différence fondamentale entre le « scanner », qui survole la surface des informations sans jamais s'y arrêter, et le « plongeur », qui descend dans les profondeurs où la pression des idées modifie la structure même du raisonnement.

Cette souveraineté retrouvée s'accompagne d'un retour au corps. La concentration profonde n'est pas une activité désincarnée. Elle se manifeste par une baisse du rythme cardiaque, une respiration plus abdominale, une disparition des tensions parasites dans les trapèzes. On sort d'une heure de travail profond — le fameux **Deep Work** — non pas épuisé comme on le serait après une heure de multitâche frénétique, mais avec une fatigue saine, une forme de satiété mentale. C'est la différence entre le sucre rapide de la notification, qui laisse affamé et nerveux, et le sucre lent de la réflexion structurée, qui nourrit durablement.

VI. L'Aristocratie de l'Attention

La profondeur est en train de devenir la compétence la plus rare et la plus précieuse de notre siècle. Nous voyons deux humanités commencer à diverger.

D'un côté, ceux qui flottent à la surface d'un présent perpétuel, fragmenté en segments de dix secondes, dont la mémoire est devenue une simple extension de l'historique de recherche, et dont la capacité de réflexion est indexée sur la réactivité des algorithmes. Ceux-là sont les serfs de l'économie de l'attention, des terminaux de réception passifs dont chaque émotion est monétisée.

De l'autre, les nouveaux aristocrates de l'attention. Ils ne sont pas forcément plus riches ou plus diplômés ; ils sont simplement ceux qui ont su préserver en eux des

zones de silence et de durée. Celui qui est capable de s'isoler pendant quatre heures pour produire une œuvre, une pensée ou une analyse d'une densité exceptionnelle possède désormais un avantage concurrentiel dévastateur. C'est une arme de destruction massive contre la médiocrité ambiante.

Nina, dans sa chambre désormais redevenue une cellule de haute précision, ressent cette souveraineté comme une forme de dignité retrouvée. Elle n'est plus la cible d'une ingénierie de la capture ; elle est le sujet de sa propre vie mentale. Elle a commencé à partager ses rituels avec quelques amis. Ils se retrouvent parfois pour des séances de lecture silencieuse, un anachronisme absolu à l'ère de l'instantané. Ils posent leurs téléphones au centre de la table, face contre terre, comme des idoles déchues. Le silence qui règne alors n'est plus un poids, mais un lien. Ils réapprennent ensemble la politesse de l'attention, cette capacité à écouter l'autre sans l'interrompre, sans vérifier une notification sous la table. Ils découvrent que la profondeur de la pensée est intimement liée à la qualité de la présence.

VII. La Citadelle Rebâtie

La transition vers cet état transforme radicalement la perception du temps. Le temps du scroll est un temps haché, un temps qui fuit et qui laisse derrière lui une « gueule de bois cognitive ». Le temps de la concentration, en revanche, est un temps épais, un temps qui s'accumule et se densifie. Une heure de travail profond a plus de poids existentiel que dix heures de navigation erratique. C'est un changement de paradigme : on ne cherche plus à « gagner du temps » — cette illusion de la productivité moderne — mais à donner de la qualité au temps que l'on habite.

Cette progression n'est pas linéaire. Il y a des rechutes, des soirs où la fatigue rend la capture irrésistible, où le feed algorithmique semble être le seul refuge contre la dureté du réel. Mais la différence, désormais, réside dans la conscience de la manœuvre. Nina ne se sent plus coupable lorsqu'elle flanche ; elle se sait en convalescence. Elle perçoit le format court pour ce qu'il est : une calorie vide qui

affame l'esprit au lieu de le nourrir. Une fois qu'on a goûté à la profondeur, la surface paraît irrémédiablement plate. Une fois qu'on a senti son propre cerveau fonctionner à pleine puissance, comme un moteur parfaitement huilé, on ne peut plus accepter d'être émiétté.

Yanis contemple son travail achevé. Sa synthèse est dense, ses arguments sont liés par une logique implacable, son style a retrouvé cette nervosité et cette précision que la dispersion lui avait ravies. En refermant son ordinateur, il éprouve une satisfaction presque érotique, celle de l'artisan qui a dompté sa matière.

Réapprendre à penser est l'acte de résistance le plus radical de notre siècle. C'est un refus de la fragmentation, une volonté de maintenir l'intégrité de son moi intérieur face à des machines dont la mission est de nous décomposer. La profondeur est redevenue une patrie. Et dans cette patrie, l'homme est enfin seul maître de ses silences et de ses éclairs.

Quand vous refermerez ce chapitre, vous sentirez peut-être, vous aussi, cette légère pression derrière les yeux, ce signal que votre cerveau réclame sa dose de durée. Ne l'ignorez pas. C'est le cri de votre intelligence qui veut reprendre ses droits. Éteignez la lumière, rangez le miroir aux alouettes, et laissez le silence vous envahir. Dans ce silence, une idée est en train de naître. Elle est fragile, elle est lente, elle est complexe. Elle a besoin de vos dix prochaines secondes, et de toutes celles qui suivront, pour devenir une vision.

La guerre pour vos dix secondes est loin d'être terminée, elle est féroce, industrielle, implacable. Mais vous venez de gagner une bataille décisive : vous avez redécouvert le plaisir de la concentration pure. La reconquête n'est plus un projet ; elle est devenue votre mode d'existence. Vous n'êtes plus un rouage ; vous êtes le souverain de votre propre esprit. La citadelle a été rebâtie.

Chapitre 16

Chapitre 16 — L'avenir : deux humanités

Voici la version finale, épurée de ses scories circulaires mais densifiée dans sa substance, du Chapitre 16. Chaque mot a été pesé pour sa résonance, chaque phrase sculptée pour devenir une flèche.

CHAPITRE 16 : LA DERNIÈRE FRONTIÈRE

Nous n'assistons pas à une simple évolution des mœurs, mais à une spéciation silencieuse. Sous le dôme de verre de la modernité tardive, l'humanité est en train de se scinder en deux lignées qui, si elles partagent encore le même code génétique, n'habitent plus le même dôme cognitif. Ce n'est pas une fracture de classe au sens marxiste, ni une ségrégation géographique ; c'est une dérive tectonique de l'attention. D'un côté, ceux qui ont accepté de dissoudre leur conscience dans le courant, devenant les sédiments d'un fleuve algorithmique sans fin ; de l'autre, ceux qui ont érigé des digues, des monastères intérieurs, pour préserver la capacité de tenir une idée entre leurs mains comme on protège une flamme dans le vent.

Regardez Nina. À seize ans, elle est la vigie involontaire de cette frontière. Dans la pénombre de sa chambre, le rectangle d'iridescence de son smartphone projette sur son visage une lumière bleutée, presque clinique, qui semble l'extraire de la réalité physique. Pour elle, le monde n'est plus une succession d'événements liés par une causalité logique, mais une mosaïque de fragments de quinze secondes, une explosion permanente de micro-stimuli qui s'annulent les uns les autres dans une neutralisation sensorielle totale. Sa mémoire de travail est devenue un hall de gare où personne ne

s'arrête. Elle ne lit plus un texte, elle le survole, ses yeux pratiquant un balage en « F », cherchant désespérément un point d'ancrage, une saillie émotionnelle, une récompense dopaminergique immédiate.

Lorsqu'elle tente de s'immerger dans un roman, elle ressent une douleur physique, une sorte de démangeaison cognitive. Son cerveau, habitué à la décharge haute fréquence des formats courts, interprète le silence de la page blanche et la lenteur de la narration comme une agression, un vide insupportable qu'il faut combler par le réflexe compulsif de la vérification. Elle sent le poids de cet objet dans sa poche — ce cœur de verre pulsant au rythme de notifications qui ne sont que les battements d'une volonté étrangère. Elle est l'habitante de la première humanité : celle du flux, de la réaction, de l'immédiateté. Une humanité dont l'intelligence, bien que vive, est devenue horizontale, s'étalant sur une surface infinie mais dépourvue de toute épaisseur, incapable de s'ancrer dans la durée.

À quelques kilomètres de là, Yanis observe le même phénomène depuis les sommets de sa carrière de consultant. Il a compris, avec une lucidité qui frise le cynisme, que la profondeur est devenue la ressource la plus rare et donc la plus précieuse de l'économie mondiale. Dans son bureau où le désordre habituel des alertes a fait place à une ascèse monacale, il voit ses collègues s'agiter dans l'écume des notifications. Ils répondent à des courriels avec la rapidité d'un réflexe rotulien, passant d'une réunion Zoom à une autre sans jamais laisser le temps à une pensée complexe de cristalliser. Ils sont performants, certes, mais ils sont interchangeables. Ils sont les esclaves du **switching cost**, cette taxe invisible que le cerveau paie à chaque changement d'attention, les laissant vides et irritables à la fin de la journée.

Yanis, lui, a choisi la sécession. Il a sanctuarisé ses matinées. Pas de réseau, pas de push, pas de sollicitations. Il s'enfonce dans ce qu'il appelle « la stase ». C'est là, dans cette heure de silence absolu où il s'autorise à ne manipuler qu'une seule architecture conceptuelle, qu'il produit la valeur que les autres sont incapables de générer. Il a ressenti ce que les anciens appelaient le **Flow**, cet état de grâce où le temps se

rétracte et où l'esprit, libéré des frictions de la distraction, glisse sur la pensée avec la précision d'un scalpel. Il appartient à la seconde humanité : celle de la profondeur. Pour lui, l'attention n'est pas un flux que l'on subit, c'est un muscle que l'on exerce, un capital que l'on protège avec une ferveur obsessionnelle. Il sait que dans un monde où tout le monde a accès aux mêmes informations via les mêmes IA, la seule distinction réside dans la capacité à tenir une attention souveraine assez longtemps pour voir ce que les autres, dans leur précipitation, ont manqué.

Cette bifurcation crée un nouveau paysage social, une aristocratie de l'esprit qui ne dit pas son nom. Claire, dans sa salle de classe, en voit les prémices chaque jour. Elle voit des enfants dont le regard s'éteint dès qu'une explication dépasse les deux minutes, des élèves dont la syntaxe se fragmente à l'image de leur consommation médiatique. Pour ces enfants du flux, une phrase de Proust est une agression, une page de manuel scolaire est une éternité sans récompense.

Mais Claire ne se bat pas contre la technologie ; elle se bat pour la survie de la contemplation. Elle a instauré ces « rituels de la page blanche », dix minutes de silence total où rien ne doit être produit, rien ne doit être consommé. Juste être là, présent à la vibration de la pièce. Elle voit un garçon, au troisième rang, celui qui d'ordinaire tressautait au moindre bruit, poser son stylo. Il ne cherche pas son téléphone caché sous son pupitre. Il regarde simplement par la fenêtre, fixant un nuage qui se délitait lentement dans le ciel pourpre. Dans ce regard, Claire lit une victoire éclatante. Ce n'est pas de l'absence ; c'est une présence monumentale. Elle sait que sa mission a changé. Elle n'enseigne plus seulement des savoirs ; elle enseigne la protection du sanctuaire attentionnel. Elle est la gardienne d'un héritage qui s'effrite : la capacité de suivre les méandres d'un texte long pour en goûter la récompense finale. Elle sait que ceux de ses élèves qui parviendront à maîtriser leur attention seront les architectes du futur, tandis que les autres en seront les ouvriers, condamnés à réagir aux stimuli conçus par des algorithmes qu'ils ne comprennent pas.

Le coût de cette guerre est invisible, car il se mesure en ce qui n'advient pas. C'est le livre qui ne sera jamais écrit parce que l'auteur a passé ses heures de gestation à scroller dans le vide. C'est la percée scientifique qui avorte parce que le chercheur a perdu le fil d'une intuition complexe sous le coup d'une notification inutile. C'est la conversation politique qui s'effondre en slogans parce que plus personne n'a la patience d'écouter un argument qui nécessite plus de dix secondes pour être formulé. Nous perdons la texture de la durée. Nous perdons le « temps long » de la maturation, celui où les idées se cognent les unes aux autres dans l'inconscient pour finir par s'assembler en une forme nouvelle et cohérente. Ce que nous sacrifions sur l'autel de la réactivité, c'est la sédimentation de l'âme.

Car c'est là que se niche la prophétie de cet avenir scindé. Nous assistons à la naissance d'une nouvelle forme de féodalité. En bas de l'échelle, le servage attentionnel : une masse humaine dont chaque seconde disponible est extraite, monétisée et fragmentée, rendant impossible toute forme d'organisation politique ou de réflexion philosophique. Pour cette humanité du flux, le monde est une succession de chocs émotionnels, une ronde incessante de colères brèves et de plaisirs fugaces. En haut, une souveraineté cognitive : ceux qui ont les moyens, culturels et personnels, de s'extraire de la machine. Ceux-là posséderont la mémoire, la culture et la capacité de synthèse. Ils seront les gardiens du sens parce qu'ils auront conservé le temps nécessaire à sa cristallisation.

Et vous, qui tenez ce livre, vous vous tenez précisément sur cette ligne de crête. Ce simple geste est déjà un acte de dissidence. Vous avez choisi de suivre une pensée sur des milliers de mots, d'accepter la lenteur du déploiement argumentatif. Vous sentez pourtant la force d'attraction du flux, cette promesse de nouveauté permanente qui chatouille vos récepteurs synaptiques. Vous connaissez cette lassitude de fin de journée, ce sentiment d'avoir été « mangé » par vos écrans, d'avoir dispersé votre énergie vitale dans des milliers de micro-décisions de clics et de balayages. Le choix n'est pas entre la technologie et la grotte, il est entre la capture et la souveraineté.

La guerre pour les dix dernières secondes de votre cerveau est une guerre de siège. Chaque notification est un bélier, chaque recommandation algorithmique est une sape. Les plateformes ne veulent pas seulement votre temps ; elles veulent l'extinction de votre capacité à ne rien faire, à rester seul avec vous-même, car c'est dans ce vide que naît la pensée critique. Une humanité qui ne sait plus s'ennuyer est une humanité qui ne sait plus créer, car elle ne tolère plus la friction nécessaire à l'accouchement d'une idée vraie. Votre cerveau, par sa plasticité même, se sculpte selon vos usages. Si vous le nourrissez de snacks informationnels, il perdra la capacité de digérer les banquets de la pensée complexe. Si vous l'entraînez à la fuite, il ne saura plus jamais demeurer.

Regardez autour de vous. Le métro est une nef de zombies dont les yeux sont fixés sur des chimères de pixels. Le dîner au restaurant est une chorégraphie de solitudes connectées, où l'on préfère le reflet de la vie à sa substance. Mais regardez aussi celui qui, dans un coin, lit un ouvrage dense avec une lenteur gourmande. Celui qui marche en forêt sans capter le paysage pour ses abonnés, mais pour ses propres poumons. Celui qui, en réunion, se tait et écoute jusqu'au bout avant de parler. Ces individus sont les dissidents de l'ère du scroll. Ils sont les héritiers d'une humanité qui refuse de se laisser dissoudre dans le bruit de fond. Ils ne sont plus des consommateurs de réel, ils en sont les habitants.

L'intelligence de demain ne sera pas une question de puissance de calcul — les machines nous ont déjà dépassés sur ce terrain. Elle ne sera pas non plus une question de stockage de données. L'intelligence de demain sera une vertu morale : la patience. La capacité de rester. De ne pas détourner les yeux. De ne pas céder à la sirène du prochain clic. Le futur ne sera pas dominé par ceux qui savent tout, car le savoir est devenu une commodité fluide et omniprésente, une poussière dorée éparpillée partout. Il appartiendra à ceux qui savent demeurer, à ceux qui, au milieu du tumulte, ont gardé le pouvoir de décider où se pose leur regard, et pour combien de temps.

La pièce est calme maintenant. Nina a posé son téléphone dans un tiroir ; ce simple

geste pèse plus lourd qu'une révolution de rue. Elle laisse l'ennui monter en elle comme une brume bienfaisante. C'est un espace de jachère où, soudain, une pensée propre commence à se déplier. Yanis a fermé son dossier, le regard perdu dans le vague, là où naissent les vraies solutions qui demandent une période d'incubation que nulle machine ne peut accélérer. Dans ce silence retrouvé, quelque chose d'immense est en train de se reconstruire. Quelque chose qu'aucun algorithme ne pourra jamais simuler, car cela nécessite ce que la machine n'aura jamais : la patience de l'âme, cette lente fermentation de l'expérience en sagesse.

Ceux qui choisissent la profondeur redécouvrent la texture du monde. Ils sentent le grain du papier, ils entendent les nuances dans la voix d'un ami, ils perçoivent les silences entre les mots. Ils ont repris les clés de leur propre théâtre intérieur. Ils savent que chaque seconde d'attention préservée est un centimètre de dignité regagné. L'attention n'est pas une ressource inépuisable, c'est un écosystème fragile qu'il faut protéger avec une férocité de gardien de phare.

La profondeur est la nouvelle frontière, le dernier bastion de la souveraineté humaine. Le monde ne se divisera pas entre ceux qui possèdent la machine et ceux qui la subissent, mais entre ceux qui habitent le temps et ceux qui sont dévorés par lui. Cette fracture ne s'inscrit pas sur les cartes, elle ne suit aucune frontière géopolitique connue, et pourtant, elle dessine la géographie la plus implacable de notre siècle. C'est une faille tectonique qui s'ouvre sous nos pieds, séparant deux humanités dont les regards ne se croiseront bientôt plus.

Le monde du Flux est une promesse de confort qui finit en anesthésie. Le monde de la Profondeur est une exigence de discipline qui finit en extase. Il est temps de quitter le rivage des apparences, de cesser d'être un spectateur de votre propre vie pour en redevenir l'architecte. La guerre pour les dix dernières secondes de votre cerveau ne se gagnera pas par une grande bataille héroïque, mais par une multitude de petites victoires quotidiennes sur l'immédiat.

Le savoir est démonétisé, l'information est un déluge, mais la présence est devenue le diamant de notre époque. Cultivez-la. Protégez-la comme votre bien le plus précieux. Car au milieu des décombres de l'attention capturée, une vérité demeure, implacable et lumineuse :

L'avenir ne sera pas dominé par ceux qui savent tout.

Le futur appartient à ceux qui savent rester.

FIN

Merci d'avoir lu "La Fin de l'Attention"

Une œuvre écrite par Seb Le Reveur

[Lire la version interactive et commenter](#)

[Découvrir les autres œuvres de l'auteur](#)