



Juillet 2021
Numéro 37

Digital Détox Day ∞

Intelligences et bien-être : performons !

Performance, intelligence, efficience, bon sens et sens de la vie...

Comment hyperconnectés ou "digital-addict" préserver ces qualités : rester concentré, disposer de notre énergie mentale, garder le cap, etc. Sciences et neurosciences nous aident à y voir clair : profitons-en !

S'il est bien une représentation de l'intelligence, par les habilités mentales, sens stratégique, concentration et mémorisation requises, c'est bien le jeu d'Echecs : et si nous nous en inspirions pour être plus intelligent, productif ou performant selon notre terme préféré ?

Parlons d'Intelligences, de jeu d'Echecs et de digital avec le Maître FIDE* et "mémoire vivante" des Echecs Willy ICLICKI

Ex-Chairman des Championnats du Monde d'Echecs, ex- D' Administratif, actuel D' des projets spéciaux Fédération Internationale Des Echecs (FIDE).

Santé, bien-être et intelligences : tout est lié. Vive les vacances !



Bientôt les vacances pour beaucoup d'entre nous !

Selon les définitions les vacances sont une « période d'arrêt des études, du travail », et de « repos » ou « récupération ». Si pour beaucoup d'entre nous les vacances sont une période d'activité joyeuse ou de farniente, de retrouvailles avec nos entourages ou avec nous même, dans l'esprit du monde du travail cela est souvent perçu comme la période destinée à « recharger les batteries » pour revenir en pleine forme... et performant. Surtout en ces périodes Covid incertaines pour l'avenir des entreprises et de l'emploi.

Certes ce moment est très important : avec la porosité entre vie professionnelle et privée accentuée par les périodes Covid et télétravail, le « droit à la déconnexion » du 8/8/2016 s'impose aujourd'hui comme une nécessité. Mais ce droit ne se limitait pas à « couper les serveurs » : sa partie la plus intéressante est la nécessité d'un apprentissage des bonnes pratiques numériques dans leur ensemble (usages, maîtrise et comportements individuels et collectifs). Avec le développement de la qualité de vie au travail de plus en plus souvent liée à la santé physique et mentale, nous comprenons bien que bien-être, santé et performances sont liés.

Mais ainsi posé trop globalement, « nous ne savons pas par quel bout commencer ». Pourtant sciences et neurosciences nous offre une grille de lecture de plus en plus précise des fonctionnements de nos intelligences (ou habiletés) et les interactions positives ou toxiques avec un numérique bien utilisé... ou excessif et chronique. Avec par exemple les intelligences multiples du Professeur Gardner - enrichies de travaux récents - nous vous proposons une approche en 12 dimensions... et des exemples de points d'amélioration pour chacune d'entre elles.

Une représentation de l'intelligence n'est-elle pas proposée par le monde du jeu d'Echecs ? Aussi notre grand témoin est le Maître FIDE* d'Echecs (*Fédération Internationale des Echecs) Willy ICLICKI – “mémoire vivante” des Echecs - : il nous propose son analyse, d'autant plus intéressante qu'il ne confronte pas intelligence et numérique, mais à travers les Echecs nous en propose une cohabitation harmonieuse. A vous de « jouer » !

Jouez aux Echecs : déconnectons intelligents !

Interview du Maître d'Echecs FIDE Willy ICLICKI



Le jeu d'Echecs est une représentation de l'intelligence : la favorise-t'il face à l'hyperconnexion ?

Nos capacités mentales dépendent de multiples facteurs, dont celle dont on a besoin enfant à l'école, étudiant puis dans la vie professionnelle. Celles les plus souvent citées quand on évoque les Echecs sont la concentration, la logique et la mémoire : cela est vérifié par de multiples études scientifiques telle en France [la thèse doctorale de M. Noir](#). Inversement l'hyperconnexion a fait s'effondrer la durée de concentration des jeunes et c'est particulièrement alarmant : sans elle, on ne peut plus poursuivre un raisonnement élaboré, on perd le sens des priorités et élaborer une stratégie devient problématique.

Si le digital à petites doses développe certaines habiletés mentales, à hautes doses il devient "discrètement" délétère pour d'autres dimensions de nos performances mentales : la créativité, l'apprentissage ou la capacité de représentation spatiale par exemple. Ainsi ne s'agit-il pas de se priver du numérique, mais bien de savoir déconnecter quand il le faut : avec les Echecs d'une part on renforce ces capacités mentales, d'autre part... pendant ce temps d'Echecs on réduit la part le temps de connexion excessive.

Le digital, les Echecs et la « digital détox » : est-ce compatible ?

Les Echecs et le digital ne sont pas incompatibles mais bien complémentaires, tant pour la personne elle-même qu'en tant que joueur d'Echecs : les Echecs rééquilibrent les temps numériques excessifs versus *déconnectés*, plaidé par le principe de Digital Détox et ses repères temporels. Le temps de jeu d'Echecs face au « partout et tout le temps du digital », sert de repère pour retrouver la notion d'espace-temps : 64 cases, un adversaire et un temps imparti ravivent la notion de cadre et limites sécurisants propices au bien-être. A titre privé et professionnel la pratique des Echecs renforce nos capacités et performances mentales. Mais pour pouvoir jouer quand l'on a envie où progresser, le numérique peut être bien utile. D'une part pour disposer d'un adversaire (soit via internet, soit face à une machine), et d'autre part pour pouvoir étudier les Echecs (ouverture, variantes, développement et fin de partie) selon les parties adaptées à notre niveau et celles des plus grands maîtres.

Je suis informaticien d'origine et passionné d'Echecs : conjuguer les deux m'a toujours paru bénéfique. Depuis des décennies au cœur du monde des Echecs par mes fonctions successives au sein de la Fédération Internationale des Echecs, nous avons souhaité développer grâce au numérique une culture et un attrait du monde des Echecs en créant [The Chesspedia](#), et permettre aux joueurs de progresser en créant [Echesspédia](#) qui permet d'étudier les 500 variantes d'Echecs pour améliorer ses stratégies.



En ces périodes « Covid », les Echecs rassemblent-ils ou isolent-t'ils ?

Si on représente souvent le joueur d'échec comme un penseur solitaire, une partie d'Echecs n'est réellement intéressante pour un joueur que s'il est face à un adversaire « réel », sinon les tournois qui rassemblent des centaines voire des milliers de personnes, n'auraient pas résistés à Internet et encore moins au Covid. Un joueur « vit sa partie » et être « échec et mat » signifie pour lui être mort (sheykh mat, échec et mat, « le roi est mort ») au moins l'espace d'un instant. L'attrait de challenges face à des ordinateurs est réel, mais un championnat local ou du monde, c'est bien deux joueurs face à face.

Les Echecs représentent pour les joueurs une vraie dimension socialisante. Si une Fédération représente la diversité, c'est bien celle de la Fédération Internationale des Echecs : elle est présente partout dans le monde avec 195 nations membres. Malgré la dimension intellectuelle des Echecs, l'accès aux plus grands titres n'est pas réservé à tel groupe social favorisé. La devise de la FIDE qui n'a pas changé depuis près d'un siècle illustre cet état d'esprit : « *Gens una sumus* » ou « *nous sommes une même famille* ».

En fait les Echecs sont une invitation à développer toutes nos capacités. Intellectuellement avec la concentration, la mémorisation, la créativité et la stratégie, mais aussi psychologiquement tant pour notre préparation mentale que la compréhension de l'adversaire, sociologiquement avec l'esprit « *Gens Una Sumus* » que physiquement : pour les compétiteurs la préparation physique est devenue un enjeu clé... et symboliquement les Echecs sont reconnus comme sport par le Comité Olympique.

Willy ICLICKI

Maître FIDE d'Echecs, Willy ICLICKI est la mémoire vivante du monde des Echecs : il en connaît toutes les dimensions. Après avoir été arbitre et organisateur, il a été le trésorier de la Fédération Internationale des Echecs (FIDE), Directeur administratif, membre de la Commission d'éthique et constitutionnelle, chairman des championnats du Monde d'Echecs., etc. Il est le Directeur des projets spéciaux (ex. célébration des 100 ans de la FIDE (2024)) et Editeur de FIDE Chess. Il a créé le FIDE Golden Book, [Echesspédia](#) et [The Chesspedia](#).



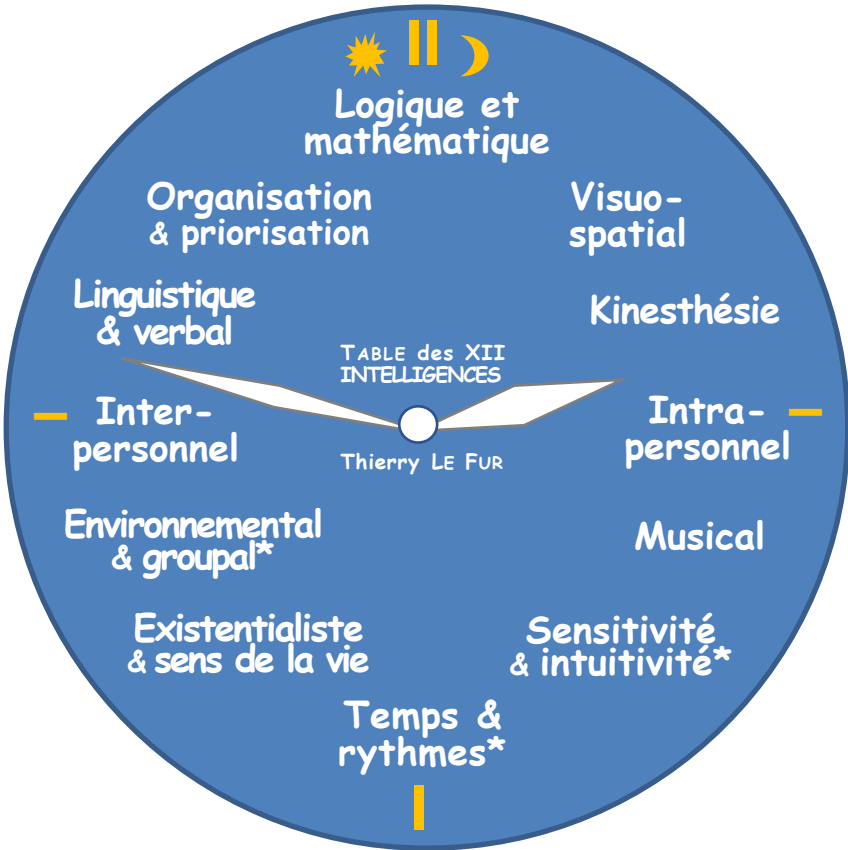
Préservons nos intelligences de l'hyperconnexion : Toutes nous servent, pas de maillon faible !



Nos performances intellectuelles sont d'une part liées à notre énergie mentale : elle dépend des bonnes conditions dans lesquelles nous mettons notre cerveau et notre corps, pour être en forme, pas stressé, concentré, dans le bien-être, etc.

D'autre par selon le professeur Gardner nos intelligences sont multiples : il en a dénombré 9, auquel nous en proposons 3 de plus (ex. temporelle : nous avons [30% de temps perdu par le travail en multitâche, idem](#) par les notifications intempestives, etc.).

Et si nous les visions une à une ces intelligences (ou habiletés) pour identifier celles que l'hyperconnexion « abime » trop et comment y remédier ?



Définition proposée	Risques hyperconnexion	Pistes d'actions
Capacité de calculer et manipuler des nombres, de mesurer, de faire preuve de logique et cohérence, résoudre des problèmes mathématiques et scientifiques.	Logique et mathématique Les notifications sont autant de coupures de nos raisonnements : nous perdons fil et cohérence de notre pensée, n'allons plus au bout de l'idée, risquons oublis et erreurs. La baisse de l'énergie mentale (de l'écran la nuit au travail en multi-tâches) tue nos performances.	Concentration et énergie mentale sont 2 mots clés. Apprenons à faire des tâches en mode concentré (20' Pomodoro déconnecté) et des pauses "ritualisées" Bien-être, méditation, plaisir, micro-sieste etc. et à bouger !



Définition proposée	Risques hyperconnexion	Pistes d'actions
Aptitude à se connaître au mieux : nos capacités, limites, gestion de nos émotions et comportements pour mieux les anticiper, maîtriser ou améliorer (ex. être moins digital addict').	Intrapersonnel C'est tout sauf un hasard si la progression du numérique coïncide avec celle de l'attrait du développement personnel Effectivement déconnectons pour mieux nous reconnecter à nous-même.	Si votre niveau d'hyper connexion est élevé ou que vous êtes télétravailleur une vraie stratégie s'impose. La pratique régulière des 3D8 et autres digital detox sont à visiter !
Capacité d'établir des relations entre les objets dans l'espace : de savoir vivre en 3D (architecture, urbanisme, jeu d'Echecs)	Visuospatial Ecran réduit en 2D et saturation d'images préfabriquées : dès l'enfance nos capacités de vision spatiale et création d'images mentales baissent.	Promenez-vous en forêt pour "voir" en 3D ¹⁾. Jouez (ex. faire une maquette) en mode rituels quotidiens ou planifier avec des amis !
Capacité de contrôler les mouvements fins du corps dans les activités physiques (ex. danse), elle permet aussi de l'utiliser pour exprimer une idée, un sentiment...La pratique régulière est essentielle.	Corporelle/Kinesthésique A ne plus « écrire à la main » et par la domotique remplacer les actes simples de la vie par un clic de souris, ou à rester des heures assis voire ne plus quitter son lit, nous ne savons plus faire vivre notre corps, en profiter et surtout l'entretenir !	Difficulté à fixer votre attention ou stressé : pourquoi pas redécouvrir une activité manuelle, le choix est vaste : dessiner, peindre, jouer (légo, topito, mecano, mikado) coudre, danser, etc.
Aptitude à percevoir et créer des <u>rythmes</u> et des <u>mélodies</u>¹, reconnaître des modèles musicaux, de les interpréter et de vivre.	Musical Le digital et son intelligence artificielle impose ses univers sonores. Le rythme de votre vie et sa mélodie sont-ils vraiment les nôtres ?	Les exercices de respiration pour retrouver nos vrais rythmes. Prendre le temps de choisir ses musiques, se créer ses ambiances (ex. antistress)

1) <https://naitreetgrandir.com/fr/sante/myopie-jouer-dehors-yeux/> et <https://www.7x7.press/7-bonnes-raisons-de-se-promener-en-foret>



Définition proposée	Risques hyperconnexion	Pistes d'actions
Capacité de comprendre les autres, de communiquer avec eux, d'anticiper l'apparition d'un comportement à risque (toxique), et le gérer. Au travail savoir animer une équipe, motiver, harmoniser.	Interpersonnel Avec l'hyperconnexion ce sont tous les signaux faibles qui disparaissent : langage non-verbal, émotions de la personne, sa voix, sa présence... Réciproquement difficile d'apparaître sympathique, chaleureux, moteur (charismatique) à l'écran.	Multiplier toutes les opportunités de rencontrer vos proches où collègue "en vrai". Couper le mobile pour être vraiment à leur écoute. En visioconférence ? cultivez bienveillance, politesse, pauses informelles.
Proche de l'intelligence "naturaliste" qui permet de classer les objets, et de les différencier en catégories, elle permet aussi d'être sensible à l'environnement et l'univers culturel qu'il permet d'interpréter.	Organisation/Priorisation Notre cerveau est génial ! Il reclasse la nuit nos priorités ¹⁾ mais 15 mails ou SMS au réveil et c'est le fouillis dans notre cerveau. La surcharge informationnelle ? Les managers passent plus de temps à chercher des infos ²⁾ qu' à réfléchir et organiser.	« Ménage de Printemps » ou « Nettoyage du bureau » de la masse d'icônes dans laquelle on se perd. Limitez les invitations à télécharger trop de nouvelles données. Le matin : poser ses priorités sur une feuille avant d'être happé par les mails et SMS
Capacité à utiliser et à comprendre les mots et nuances de sens, à utiliser le langage pour comprendre les autres et exprimer ce que l'on pense.	Linguistique & verbal Des SMS aux cortèges d'abréviations et émoticons, plongé dans la culture du copié-collé, le langage se meurt doucement. En open-space, qui parle encore...	Lisez où jouez avec les mots (mots croisés etc.). Tenez un journal personnel, participez à des ateliers d'écriture (créez, posez vos pensées ou vos émotions...)
Capacité de vivre dans un groupe (s'adapter aux codes, trouver sa place voir l'animer) et la nature, à harmoniser nos 3 intelligences précitées	Environnemental & groupal Avec les périodes Covid nous devons vivre en harmonie avec les autres et la nature : l'hyperconnexion affaiblit les relations "en vrai", les fige en mode tableur, les dénature.	Cela passe par une prise de conscience accélérée. Les formations digital détox ? Elles commencent par... Découvrons où nous en sommes dans ce monde digital !

1) <https://www.cairn.info/revue-de-neuropsychologie-2018-3-page-232.htm>

2) LAIM (L'Association Information et Management) estime à 7 h 30 par semaine le temps moyen passé à chercher une information sans la trouver ...). IDC (International Data Corporation) l'estime à 7 h 40.



Définition proposée	Risques hyperconnexion	Pistes d'actions
Capacité à "écouter" nos biorythmes et nos limites, connaître nos "best timing" d'action et ressourcement, d'entendre celle des autres.	Temporalités & rythmes De l'écran addictif que l'on ne quitte plus au télétravail qui efface tous repères spatio-temporels dans un monde d'hyperconnexion, c'est l'intelligence à savoir prioriser !	"Rematérialiser" le temps : une horloge qui sonne, un réveil matin pour éviter les SMS, pendule pour son tic-tac (exo. de respiration), une montre pour ne plus être happé par le mobile.
Quelle place peut avoir ce que l'on sent, intuitive ou ressent quand l'écran occulte les signaux faibles que nous vivons ou percevons, que n'avons plus le temps de les analyser ?	Sensitivité & intuitivité Avec l'écran, le préformatage des données, le copié-collé et prêt-à-penser, nous ne laissons plus de place à l'intuition. Les avatars et réseaux sociaux numériques nous éloignent de tout contact physique/sensualité.	Challenge ! Dès que vous êtes avec quelqu'un c'est smartphone coupé : écoutez le son de sa voix observer sa gestuelle, ses émotions. Participer à des ateliers à "contact" : danse, théâtre, biodanza, sport-co...
Aptitude à se questionner sur le sens et l'origine des choses, à penser nos origines et destinée. Spirituelle, existentielle ou morale (chacun son école), comment sans but avancer à l'aveugle ?	Existentialisme & sens de vie Si le digital nous permet de nourrir nos réflexions, il les oriente rarement vers ce qui est réellement gratuit. Si le mercantile fait tourner l'économie, ce n'est pas uniquement le sens de la vie.	C'est simple ! Recherchez toute opportunité de vous poser : livres, écriture sur votre journal, partages et atelier sur des sujets à sens, "retraites", week-end déconnecté, etc.

Et bien sûr préservons notre santé et vie sociale tels que proposés dans les 3D8 de mai « [Lien social : retrouvons-nous](#) » et de juin « [face aux risques santé associons-nous](#) » 2021.



[Les Digital Détox Day 8 \(3D8\)](#) sont une initiative sociétale de l'expert en comportements numériques & addictifs et spécialiste QVT liée au digital & télétravail Thierry LE FUR.

Auteur du 1^{er} traité du « Mieux Vivre avec le numérique au travail : *Pouce !* »
Diplômé d'Etud. Sup : addictologie (Paris VIII) et management (Ct MBA & ESG)
Member of « FIDE* Golden Book » (*Fédération Internationale Des Echecs).
Contact : tlefur@addlib.fr – 06 38 82 87 08 - <https://www.thierrylefur.com/>