

Libérez votre cerveau ! avec Idriss Aberkane et remportez 3 exemplaires de l'ouvrage

Prêts à partir à la découverte du fonctionnement de votre cerveau ? À comprendre pourquoi celui-ci est bridé ? 3 exemplaires du dernier ouvrage du très médiatique Idriss Aberkane sont à remporter en fin d'article.

Difficile de catégoriser ce livre tant ces répercussions sont larges : développement personnel, économie, éducation, politique, connaissance, marketing. Tous les thèmes sont abordés par Idriss Aberkane qui plaide pour une meilleure connaissance de notre cerveau afin d'en améliorer l'efficacité mais surtout d'adapter notre environnement et notre façon d'aborder les différents thèmes énumérés plus haut. Pas à pas, l'auteur nous fait regretter notre méconnaissance du cerveau grâce à une très grande pédagogie accompagnée d'exemples. Ces exemples, études et métaphores pointent de façon surprenantes (voire inquiétantes) les incohérences de pans entiers de notre vie et de l'organisation de nos sociétés.

L'auteur nous entraîne à la découverte du fonctionnement de notre cerveau puis livre quelques réflexions sur les implications de ses découvertes dans différents domaines (partie 2). Il termine par dresser les risques et les opportunités liés à la connaissance du cerveau et à son usage par les individus,

les sociétés et la technologie. Avec une urgence, qui est la raison pour laquelle ce livre est présenté comme un manifeste : la nécessité de développer une neurosagesse, connaître le fonctionnement du cerveau pour comprendre et guider les évolutions de nos sociétés.

Bien que technique, la première partie est passionnante car elle permet de (re)découvrir le fonctionnement de notre cerveau à travers la notion de neuroergonomie. Logiquement, une bonne utilisation de notre cerveau nécessite une bonne connaissance de celui-ci. Ainsi, notre façon d'aborder les choses de façon ergonomique relève de la bonne utilisation de nos capacités. Ces capacités peuvent évidemment se développer et croître grâce à la pratique mais sont également limitées physiquement, tout comme il est plus facile d'utiliser une poignée pour saisir une valise par exemple. Doter notre cerveau de « poignées » est l'un des enjeux de la neuroergonomie, de la connaissance de notre cerveau. L'auteur nous fait prendre conscience de cette possibilité de mieux utiliser notre cerveau grâce à de multiples expériences et exemples qui illustrent et enrichissent l'argumentation. Par exemple : Comment retenir le code 24B1551A7513 ? Facile, reprenez la phrase : Jack Bauer boit un magnum de pastis à Paris avec un Marseillais.

La deuxième partie est très perturbante car elle bouscule, avec pertinence, nos certitudes ou réflexes concernant notre rapport à différents sujets de société. L'absurdité du fonctionnement de l'école et de l'éducation et par extension du travail, notre rapport à l'information ou encore certains mécanismes économiques. La notion d'économie de la connaissance est d'une puissance incroyable pour comprendre le changement de paradigme d'une économie industrielle vers une économie des savoirs aux rouages très différents. Cette partie est salvatrice tant elle permet d'aborder des domaines de notre quotidien en faisant table rase de nos croyances sur ces sujets. La pertinence de l'argumentation et la pédagogie de l'auteur rendent la lecture agréable et l'assimilation des concepts aisée.

Connaître notre cerveau ne relève pas d'un loisir inutile, cela est nécessaire pour comprendre et juger de certaines orientations politiques et économiques proposées par d'autres : acteurs publics ou privés. L'enjeu de la connaissance de notre cerveau et de notre capacité à nous positionner avec sagesse sur différentes questions est que d'autres ne le fassent pas à notre place. Une question simple permet d'ailleurs de se faire une idée sur des propositions ou situations : « qui sert qui ? » entre l'homme et la technologie, entre la politique et la médecine, entre les militaires et la société civile. La troisième partie est donc une invitation à passer à l'action. En guise de bonus, Idriss Aberkane nous livre à la fin de son ouvrage, 7 commandements ou principes d'actions pour cultiver un esprit épanoui et libre :

1. Pratiquez la Subjectivité limpide
2. Sachez désinstaller une « Application »

3. Passez de l'impuissance apprise à la puissance apprise
4. Soyez un Néophile délibéré
5. Pratiquez l'Exploration, ou l'art de la Flexibilité mentale
6. Pratiquez la méthode des Lieux
7. Ignorez vos Pairs

Pour en découvrir plus, tentez de gagner l'un des trois exemplaires mis en jeu en répondant à cette question : Selon, Idriss Aberkane, quel est le moyen le plus naturel pour apprendre ? Un indice ici : <https://www.youtube.com/watch?v=9UnxNLpNIG4>