

LES NOUVELLES TECHNOLOGIES

Qu'entend-on par "nouvelles technologies" ?

JEUX VIDÉO

SMARTPHONES

INTERNET

RÉALITÉ
VIRTUELLE

Que nous
disent les
clichés ?



Les nouvelles technologies
détruisent nos neurones et
nous abrutissent !

Les jeux vidéo rendent violent !

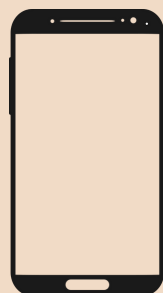
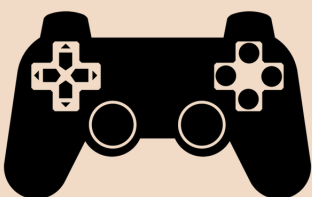
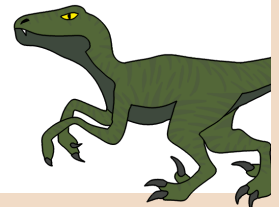
C'était mieux avant !

Ça a plus de saison !

Mais comme
d'habitude, la
réalité est loin
de l'idée reçue.

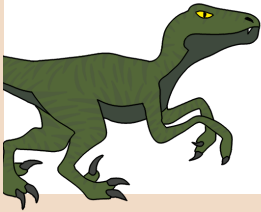


Tout à fait, Lex !
Analysons ça tous
ensemble, pour notre
public adoré.

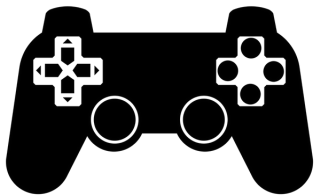
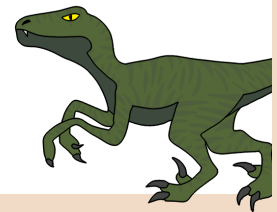


Les effets bénéfiques des technologies sur notre cognition

Jeux vidéo et internet apportent tous deux des bénéfices à notre cognition.



On ne peut pas en dire autant des smartphones, qui eux nous déglissent bien la santé au niveau cognitif.



Les jeux vidéo peuvent améliorer nos capacités **attentionnelles** (temps de réaction, inhibition des distracteurs, alerte...).

Ils peuvent aussi booster notre **fonctionnement exécutif** (flexibilité, attention divisée, prise de décision...).

Un impact positif peut aussi être constaté sur la **mémoire**, la **perception**, la capacité de **traitement de l'information**...



Internet peut agir comme une **mémoire externe**, et permettre un **meilleur apprentissage**.

Il a été démontré qu'Internet permet une **meilleure intégration des informations issues de sources différentes** (du fait de notre habitude liée au *multitasking** et au *switching***).

En agissant comme une ressource externe, Internet nous permet de **libérer des ressources cognitives** pour les utiliser ailleurs.

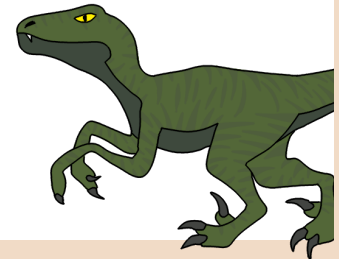
*Faire plusieurs choses à la fois

**Alterner constamment son attention d'un objet à l'autre

Mais la réalité virtuelle reste le terrain le plus prometteur !

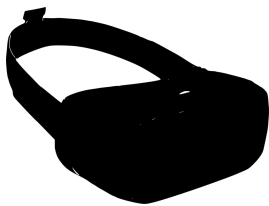


Avec des possibilités énormes d'un point de vue de l'évaluation et de la prise en charge, puisqu'on peut modéliser le milieu réel !



La possibilité d'appréhender, en neuropsychologie, le fonctionnement du comportement humain et de la cognition, de façon **écologique**

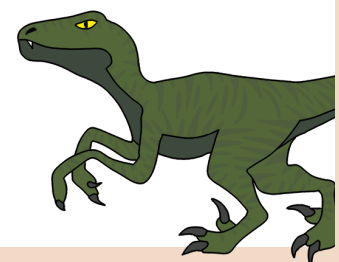
Un outil **pertinent** et écologique d'**étude de la mémoire** chez les sujets âgés



Une meilleure **compréhension de la mémoire prospective** chez le sujet sain jeune et dans le vieillissement normal

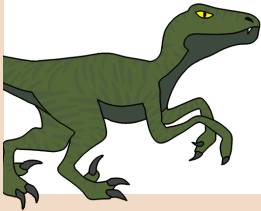
Sensibilité dans la détection des troubles cognitifs et donc pour l'évaluation neuropsychologique

Je peux ainsi évaluer les capacités de Lex au quotidien, en modélisant le contexte de ses activités (cuisine, courses, chasses aux herbivores...)

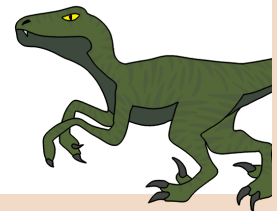


Les effets néfastes des technologies sur notre cognition

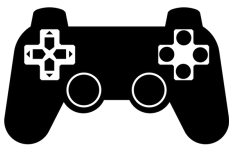
Quels effets négatifs des jeux vidéo et d'Internet ?



Mais surtout, quel effet des smartphones sur notre cognition ?



Les jeux vidéo peuvent entraîner des difficultés cognitives (notamment **attentionnelles**) en cas de **jeu excessif** et de **dépendance** aux jeux vidéo.



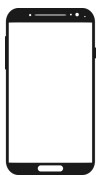
On a pu également observer des **biais cognitifs** (ex : "je ne suis bon que dans les jeux vidéo", "je ne suis rien dans la vie, mais en ligne je suis quelqu'un")



Internet peut avoir un impact négatif sur l'**attention soutenue** (concentration), entraîner un **affaiblissement des capacités d'apprentissage** et même également une **altération du circuit de la récompense**.



Les smartphones peuvent avoir un impact négatif sur l'**attention**, entraîner des **ruptures dans les performances** (à cause des notifications incessantes).



Ils peuvent impacter la **mémoire** et les **apprentissages**.

Mais les smartphones occasionnent aussi des troubles sur le plan **exécutif** (**inhibition, distractibilité...**)

Tout dépend de l'utilisation que l'on fait de chacune de ces technologies !