

Digital Détox Day 8 (3D8)

Cultivons nos intelligences !



*Le mot intelligence est emprunté au latin *intellĕgentĭa*
dérivé d'*intellĕgō* : "DISCERNER, COMPRENDRE".*

Pour (presque) tous, c'est Noël !



Noël est perçue selon nos convictions comme une fête romaine, une célébration chrétienne, une simple journée fériée mais appréciée dans le monde du travail, un moment de retrouvailles ou d'échanges de cadeaux devenu aussi trop souvent une période de consumérisme effréné : la multiplicité et complémentarité de ses représentations en fait **un repère-temps important**.

Le temps, les rythmes et temporalités sont le **fil rouge des Digital Détox Days 8**. Noël est particulier : il se prépare souvent un mois à l'avance : magasins et villes illuminées nous le montrent. Ainsi les 3D8 parus le 8 et consultables à tout moment, sont dans l'esprit des « Temps et Temporalités ».

Mieux, **au pied du sapin de Noël portables, tablettes et autres consoles, TV numériques ou écrans** tiendront souvent la vedette : les conseils pour leurs bons usages ont leur place, tant avant qu'après l'ouverture des cadeaux.

Les usages numériques sont multiples : éducation et jeu, information et vie pratique, détente et vie professionnelle. Cette période qui rime avec **vacances ou ponts, offre un temps de réflexion sur ces usages** : telle l'intelligence artificielle, à quelle part du numérique pouvons-nous faire confiance et quelle part doit rester sous le contrôle de nos intelligences émotionnelles et cognitives ?

C'est peut-être là tout **l'enjeu de la décennie à venir** : dans tous les domaines nous pourrions nous servir du numérique, mais dans toutes ses dimensions **nous devons rester le maître !**

Cette alternance entre usages numériques et non-numériques est représentée dans les 3D8 par la **Boussole des Temps de Vie Digitale**. Elle plaide pour des **équilibres vivants** entre stimulation-excitation trop souvent permanentes et dues au numérique, alternés avec des phases de concentration-récupération si nécessaires à notre bien-être et maîtrise de vie.

Pour un Noël 2019 et une décennie 2020 heureuse, **savoir maîtriser et développer nos intelligences comportementales digitales sera un très beau cadeau** : espérons que ce 3D8 y contribuera, par les réflexions proposées sur les « intelligences » de toutes natures.



2020 - Entre prouesses de l'Intelligence Artificielle (I.A.) et Bérézina numérique : (1/2) l'impérieuse nécessité de Discerner* l'illusoire du bénéfique, pour bénéficier de l'I.A.



Bien des exploits de l'intelligence artificielle (I.A.) nous éblouissent : faire tenir dans notre main tant d'applicatifs, profiter d'informations en un clic grâce au Big data, observer des missiles atteindre des cibles mouvantes ou bénéficier d'avancées en santé (diagnostic, aide aux opérations à distance, etc.).

Mais nous avons oublié que l'I.A est fondée sur le numérique : l'arrivée de la décennie 2020 nous confronte à une **Bérézina numérique sur trois domaines-clé** : la **sécurité**, la **maîtrise** des applications et **l'éthique**. Le paradis (d'intelligence) artificiel voit s'accumuler bien des nuages ("cloud" en anglais...).

Le système d'exploitation "Windows" né il y a 33 ans devrait être d'une fiabilité exemplaire : en 2019, la 3^{ème} release de la version « 10 » tarde, car elle risque de créer plus de failles de sécurité qu'elle n'en résout ! Lors de ce dernier trimestre, les données les plus confidentielles de santé (ex. rançoning du CHU de Rouen) ou de sureté (Préfecture de police de Paris) ont fait l'objet de hacking. Les crash des Boeing 737 MAX ont déjà fait 346 morts : les modifications logicielles du système antidécrochage MCAS promises sous quelques semaines en mars 2019, ne sont toujours pas maîtrisées. Elles clouent pour l'année les avions au sol (perte à ce jour de 8 milliards de dollars, PDG et directeurs limogés...).

Cela illustre la perte de maîtrise des développements trop multidimensionnels : des couches logiciels multiples, des techniques disparates produites par des cascades de sous-traitants qui perdent la trace des développeurs originels voire des codes sources. Nous vivons tous les mises-à-jours intempestives (bureau, procédures ou ergonomies modifiées) : c'est le chaos visible d'un **numérique toujours instable**. Ainsi l'organisme de certification américaine du transport aérien la Federal Aviation Administration (FAA), face à la **complexification des systèmes informatiques embarqués** aurait délégué de plus en plus de procédures à... Boeing devenu juge et parti. L'éthique ainsi enfreinte conduit à la fraude puis inévitablement à l'insécurité. C'est si facile et surtout tentant dans le monde virtuel : les boîtes noires offrent un **pas visible donc pas vu-pas pris** illustré par le dieselgate de Volkswagen.

***Intellġō : DISCERNER**

2020 - Entre prouesses de l'Intelligence Artificielle (I.A.) et Bérézina numérique : (2/2) vive les intelligences essentielles !



« Nettoyer » les milliers de milliards de dollars de développements est économiquement impossible et techniquement illusoire, car ils sont trop interdépendants : nous avons construit 2020 sur un marécage numérique et n'avons rien anticipé. L'arrivée de la 5G est édifiante : ce n'est qu'en octobre 2019 qu'une évaluation coordonnée des risques de sécurité est publiée par l'Agence de l'Union européenne pour la cybersécurité (ENISA), heureusement impulsée par la commission européenne. La procédure d'attribution des fréquences 5G aux opérateurs télécoms a déjà été lancée (15 juillet 2019)... et ne pourra donc pas être fiablement intégrée à l'étude.

Décennie 2020 : Discernons les intelligences essentielles !

Cette situation maintenant si visible d'une I.A. si prometteuse dans certains domaines et trop illusoire dans d'autres, n'est-elle pas in fine une chance ?

Sans dénier les potentiels et opportunités de l'I.A. (et "passer pour "has-been"), il redevient légitime (et "être tendance") de remettre les Intelligences essentielles à leur place : l'intelligence humaine, comportementale, sociétale (collective et émotionnelle), **conscience et bon sens compris**.

Il est même de nouvelles formes d'intelligences qu'il sera passionnant de préciser telles les intelligences parentales digitales (accompagner nos enfants dans leurs vies numériques) ou managériales digitales (équilibrer les usages des mails, tableurs, vidéoconférences et I.A. vs se parler, s'écouter et se comprendre en vrai). Une intelligence universelle que l'on peut nommer "temporelle" (équilibre des temps de vie, respect de nos biorhythmes, etc.) nous permettra de mieux vivre et "en même temps" de nous préserver de l'excitation numérique chronique.

Le « D » central des 3D (Découvrir - **Discerner** - Démarrer) prend tout son sens. Ainsi en ce temps de Noël, nous proposons trois cadeaux pour **Discerner** usages numériques bénéfiques vs toxiques : en tant qu'**utilisateurs, parents et responsables en entreprises**.

**Notre *discernement* est le
seul moyen de distinguer
celui (choix, voie) qui
conduit au bonheur.**

J'aurais préféré vivre - T. Cohen

Les intelligences humaines (intelligences intuitive, collective, émotionnelle) libérées par l'Intelligence Artificielle : le Défi de la décennie 2020

Face au défi du développement inexorable de l'intelligence Artificielle (IA), les réactions oscillent entre peur, fascination, fatalisme et espoir. Pour démystifier tout cela, le Collectif Performance et Qualité de vie au travail qui œuvre depuis plus de 6 ans au développement de l'humain dans le management des entreprises, a organisé le 13 novembre 2019 un colloque réunissant des experts, chefs d'entreprises et députés pour éclairer le débat.

La bonne nouvelle c'est que les intelligences humaines ont encore de l'avenir devant elles : plutôt que de parler d'Intelligence Artificielle, la réalité selon Luc Julia, co-créateur de l'application numérique de commande vocale SIRI, serait plutôt celle de l'**Intelligence Augmentée**.

« *L'IA va nous débarrasser des tâches répétitives et le capital humain serait consacré* », selon Carl Azoury (Co-fondateur de la société ZéniKa), à la réalisation de tâches à valeur ajoutée qui favoriseront le développement d'un démarquage des entreprises sur des produits à forte concurrence,

Ainsi la transformation digitale passe par une déprogrammation des biais cognitifs qui nourrissent les résistances au changement pour permettre **une ouverture sur les capacités de l'intelligence humaine, émotionnelle, intuitive et collective** qui libèrent la **créativité**. Elles apportent dans les entreprises une **vraie valeur ajoutée** par rapport au développement du numérique,

Confrontée au contexte de changements permanents et disruptifs de notre société, au développement des technologies et de l'IA, l'entreprise doit faire preuve d'**innovation dans le management de ses équipes**, En intégrant le potentiel humain des hommes et des femmes qui travaillent pour elle, elle se prépare un avenir plus serein en se plaçant comme acteur du changement. Dans cette perspective, l'arrivée des nouvelles technologies du digital ou de l'IA n'est plus perçue comme un phénomène incontournable et subi, mais comme un levier de la transformation des potentiels humains,

Pierre Alain Raphan, chercheur en sciences humaines et député, va plus loin en affirmant que l'IA n'est pas seulement un débat d'experts mais que c'est aussi **un sujet de société où chacun est interpellé**. Il convient donc de **développer l'intelligence comportementale digitale** qui permet à chacun de **se positionner en acteur** et de garder la maîtrise sur le déferlant assaut des connexions numériques et des outils de plus en plus sophistiqués.

Un des atouts de l'IA maîtrisée, c'est qu'en favorisant le développement de l'intelligence comportementale digitale, cela va permettre à chacun de gagner en liberté, de développer des savoir-faire nouveaux, plus riches, plus humains,

Dans ce contexte **les intelligences émotionnelle, intuitive et collective retrouvent leurs lettres de noblesse**.

Apports & signature (1/2) : Murielle Bergès

Les intelligences émotionnelle, intuitive et collective retrouvent leurs lettres de noblesse

- **L'intelligence émotionnelle** - Longtemps considérées comme étant un phénomène gênant ou même une faiblesse, **les émotions apparaissent aujourd'hui liées à des compétences indispensables** pour évoluer dans un environnement en perpétuel changement. Les recherches en psychologie des émotions et en neurobiologie, nous montrent que si les **compétences de régulation émotionnelle** sont liées à la santé physique et mentale, elles le sont aussi à la **capacité à prendre des décisions, gérer des relations et faire preuve de leadership**.
- **L'intelligence intuitive** - Une enquête conduite à la Harvard Business School par le professeur Jagdish Parikh, auprès d'une population multiculturelle, montre que les 13 000 cadres supérieurs interrogés expliquent que **80 % de leur succès sont dus à des décisions prises de façon intuitive**, quand 75 % d'entre eux déclarent utiliser à égalité logique et intuition. Développer son intuition, ne serait-ce pas aussi une manière de reprendre la main sur le numérique ?
- **L'intelligence collective** - Le développement du numérique incite souvent au repli sur soi et à l'individualisme, chacun travaille devant son ordinateur ou communique via son portable, et la communication de contacts semble être négligée au profit de la performance des outils de connexion, **Or l'énergie déployée par l'émergence de l'intelligence collective d'un groupe est porteuse d'innovation**, C'est le cas des **espaces de discussion et de propositions**, dispositifs de coopération des salariés pour l'amélioration de leurs conditions de travail et de l'exercice de leurs missions : c'est avec cette méthode que France Télévisions accompagné par [IMS](#) est vice-lauréat de l'accord le plus innovant pour **le développement de la qualité de vie au travail et la qualité du travail au quotidien** » (Assises du droit social).

En conclusion, qu'il s'agisse du monde de l'entreprise, de la société ou de l'individu confrontés au défi du développement de l'IA, tous disposent de potentialités pour valoriser les facettes de l'intelligence humaine et contribuer à construire une meilleure qualité de vie assurant la maîtrise et le contrôle des impacts de l'I.A..

« L'esprit humain doit prévaloir sur la technologie » (Albert Einstein)



Apports & signature (2/2) : Murielle Bergès

Murielle Bergès est Secrétaire Générale Adjointe du Collectif « Performance & Qualité de Vie au Travail » et directrice du cabinet « Hélios Accompagnement »

Diplômée de Sciences Politiques, Droit et Lettres modernes, elle est experte en accompagnement des transformations des entreprises et des administrations et coach certifié.

Elle apporte son expérience de management et de conduite du changement au sein de grands établissements publics et au sein des ministères sociaux,

Les Intelligences émotionnelle, intuitive et collective sont au cœur des performances et du bien-être ! (Illustration extraite des 3.D8 (intelligence comportementale digitale))



Développement Personnel & Social

Esprit du résultat, Résolution de problèmes, Solution (tourné vers)

Concentration, Priorisation, Structuration

Envie et capacité d'analyse, Compréhension (profonde)

Education (savoir apprendre), Mémorisation (de l'essentiel)

Hiérarchisation, Organisation (sens de), Délégation, **Digitalisation maîtrisée**

Professionalisme, Précision (juste détail), Vérification (ex. v.s. fakenews),

Esprit d'équipe & sens du collectif

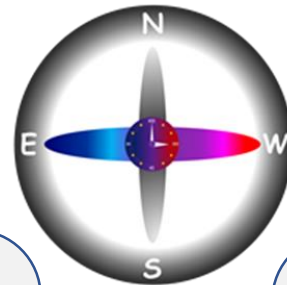
Confiance, Respect (politesse et bonne tenue), Empathie, Sympathie

Ecoute active, Compréhension interculturelle, Communication

Intelligence émotionnelle, Collaboration, Relationnel, Savoir remercier

Modération, **Médiation**, Négociation, "Service-client"

Présence réelle (et leadership à bon escient)



Dynamique d'action

Esprit d'entreprendre & agilité

Innovation, **Créativité**, Curiosité, Ouverture d'esprit, Visualisation

Enthousiasme, Audace, **Initiative**

Autonomie, Débrouillardise, Flexibilité

Implication, **Motivation**, Détermination (et confiance en soi)

Compétition (juste esprit)

Durable et fiable

Esprit responsable ; sens & conscience

Vision, Proactif, Esprit critique et recul, **Sagesse**

Ethique, Intègre, Impliqué

Appliqué, Envie d'apprendre, Rigoureux

Courageux (et assidu), Endurant (v.s. stress)

Savoirs pertinents, Savoir-être, **Savoirs-faire "incarnés"**



Développons notre intelligence temporelle : repères et outils existent !



L'exemple des repères 1/3 et 5 heures

Tout d'abord rappelons-nous que notre temps libre et social est pour un actif limité : en moyenne 4 heures par jour. **A plus 2 heures quotidiennes un actif passe la majorité de son temps en numérique !** A 5 heures nous ne pensons plus "qu'à ça" et grignotons nos autres temps : le plus souvent le sommeil, parfois le travail... ce qui peut faire stresser.

Nous suggérons dès l'origine (ex. Pouce mieux ! Vivre avec le numérique, l'OBS...) **1/3/5 heures** : il s'agissait d'une agrégation de seuils convergents proposés par de multiples études et organismes (SOCIADD pour les réseaux sociaux, Institut Fédératif des Addictions comportementales...). Ces repères se vérifient dorénavant à grande échelle (ex. Chine, Opération Cendrillon, Apple...).

Seuil d'1 heure : hors enfant en bas âge ou sites à risques, le numérique peut être utilisé, voire utile (développement d'habiletés cognitives, vie E-sociale).

Seuil de 3 heures : le développement d'un comportement addictif s'installe à partir de 3 heures. Actifs vous passez déjà la majorité de votre temps libre et social en numérique.

Seuil de 5 heures : actifs vous êtes à 100% ou plus numérisés, non-actifs vous ne bougez et "vivez" plus assez. Si vous n'êtes exclusivement que sur une seule activité numérique (ex. le jeu presque uniquement) vous êtes addictes : la Boussole Temporelle est indispensable, mais faites-vous aussi accompagner ou consultez .

L'illustration 2019 des 1/3 heures par les SMS !

Un peu de SMS moins d'une heure on écrit mieux,
vs d'une heure à trois heures on écrit moins bien.

« Les jeunes passant entre 15 et 60 minutes par jour sur les réseaux sociaux ont de meilleurs résultats d'écritures (57,8 % des règles assimilées) au test que ceux qui y consacrent moins de 2 heures par semaine (56,8 %). » mais « inversement en revanche, « ceux qui en abusent (entre 1 heure et 3 heures par jour) obtiennent un score moins élevé (56,2 %) » indique Pascal Hostachy responsable du projet Voltaire dans le 5^{ème} baromètre annuel.

(Etude sur profils de près de 5 000 collégiens, lycéens, étudiants... de 15 à 25 ans ayant recours au programme d'entraînement en ligne Projet Voltaire selon l'article du 3 décembre 2019 de Vincent Mongaillard (Le Parisien).

Les temps d'usages numériques en quelques clics

Pour nous protéger des risques d'addiction aux usages numériques (et se protéger juridiquement des procès à venir liés aux impacts santé connus...), les fournisseurs nous proposent de connaître automatiquement les temps passés :

Ex. 1 : « [Equilibre digital](#) » sur Android (Ex. Huawei)

Ex. 2 : « [Temps d'écran](#) » sur iPhone

Ex. 3 : « [Bien-être numérique](#) » sur Google

Le plus beau cadeau de Noël que vous pouvez (vous) offrir : la Boussole Temporelle de vie digitale 2020 !

Elle ne se vend pas, on l'a fabrique soi-même : les 3D8 vous en donnent le mode d'emploi. Elle invite à équilibrer et rythmer nos vies face à l'excitation digitale permanente. Elle synthétise les repères des **3 Tables des Temporalités ci-contre (performances, santés et "bonheurs")** et intègrent même les travaux des Prix Nobel de Médecine & Physiologie tel ceux sur nos rythmes circadiens (nos biorythmes quotidiens) des Professeurs (C. Hall, Rosbash, W. Young). Retrouvez son **mode d'emploi** dans les 3D8 de septembre (ne perdons pas le Nord) et octobre 2019 (j'inspire, j'expire, je respire).

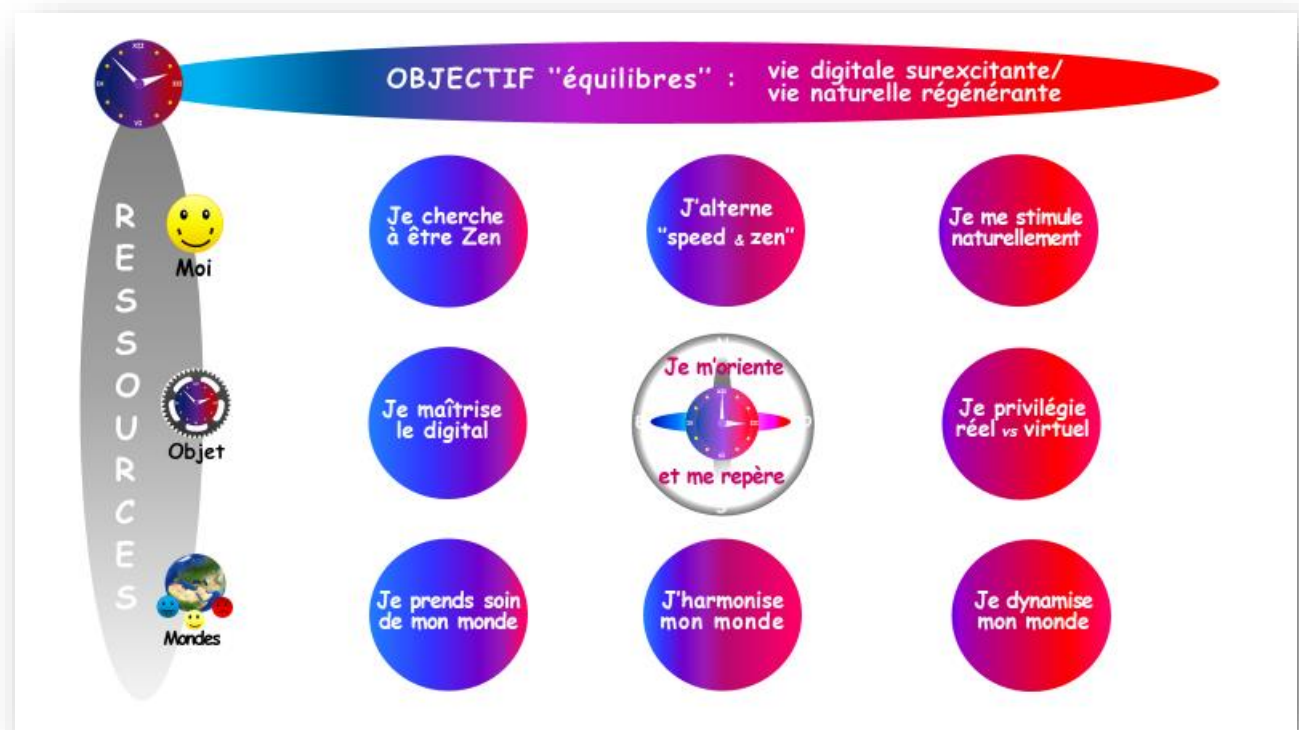
Développer sa stratégie Digitale Détox !

Notifications, mails, SMS, like, news ou plaisirs numériques (ex. jeux, cyberX) nous mettent en permanence dans le **"rouge"** au détriment d'un **"bleu"** régénérant. Par ses 2 axes, la Boussole Temporelle offre la carte des actions à mener pour alterner harmonieusement **rouge & bleu** et mieux maîtriser le digital :

OBJECTIF (axe horizontal) - Savoir alterner harmonieusement stimulation-excitation & apaisement-récupération. Il s'agit de développer sa zénitude, l'alternance facile entre temps d'écran et temps naturels et réactiver plaisirs et actions non-digitales.

RESSOURCES (axe vertical) - Travailler sur :

- . Soi-même (**Moi**) : développement personnel, soins
- . Le digital (**Objet**) : maîtrise des fonctions, notifications...
- . Ses entourages & environnements (**Mondes**) : développement social & environnemental (ex. nature).



Intelligence parentale digitale à Noël : plus que donner l'objet-smartphone, leur offrir une bienveillance de leurs pratiques numériques !



Offrir à son enfant un smartphone ou pas : un dilemme (presque) dépassé

Avec plus de 90% des enfants utilisateurs de smartphones ou tablettes dès l'entrée en sixième, le dilemme d'accepter ou de refuser se pose selon un choix simple :

- Si le smartphone donné par les parents peut faire l'objet de logiciels de contrôle parental, de vérifications directes, de mise en œuvre de logiciels protecteurs et surtout de **"deals éclairés"** (fondés et expliqués) du type « *mes parents m'offrent un smartphone ET je respecte les accords passés* », son usage sera profitable. Surtout si vous en profiter pour dialoguer avec l'enfant sur le sujet, **nourrir son besoin d'écoute et de... reconnaissance**, quand c'est lui qui vous apprend quelque chose. « **Partager** » sur ce smartphone, qui est peut-être la seule chose que vous ayez en commun !
- Si le smartphone est trop longtemps refusé, les possibilités énoncées de le protéger ne sont (presque) pas possibles. Surtout ne nous leurrons plus : entre les smartphones prêtés par les grands frères et sœurs ou cousins-cousines, amis ou pire entourages "intéressés" (manipulation, argent, sexe) d'une part et les 50 à 100 millions de smartphones en état de marche qui dorment dans les tiroirs d'autre part, disposer d'un smartphone est devenu très facile.

Certes cela peut être paradoxal dans un livret blanc destiné à la prévention des conduites chroniques ou addictives d'inciter (presque) à une consommation : mais **quand on n'a pas su prévenir ou réguler à temps une pratique** qui s'est généralisée, alors il faut **savoir l'accompagner**. C'est le principe même d'un cercle vertueux : savoir dire honnêtement « maintenant c'est trop tard » (pour entraver ou interdire un usage à risque), afin de pouvoir développer des outils de prévention.

Bonne nouvelle : les outils et méthodes pour protéger nos enfants sont dorénavant nombreux et fiables. Le numérique sera présent sous bien des sapins de Noël - les nôtres ou ceux de nos entourages - : et si **le vrai cadeau de Noël** plus que « l'objet » était le **partage bienveillant de ses usages** ? Dans ce numéro, nous vous invitons être bienveillant sur :

Le Fond - S'informer sur les enjeux et la réalité des usages numériques : vouloir réguler des usages sans savoir pourquoi (les enjeux), génère la création de limites ou interdits dont on ne saura pas donner le sens à l'enfant qui les enfreindra.

La Forme - Aborder les sujets concrètement tel créer des contrôles parentaux, protéger les enfants de la cyber-pornographie et cyberpédophilie, repérer les risques de cyberharcèlement.

Cyber-harcèlement : comment réagir ?

- Ne jamais tenter de résoudre le problème en contactant les harceleurs
- Parler avec votre enfant
- Rassembler les preuves (ex. captures d'écran)
- Supprimer/signaler les contenus en ligne
- Faire un signalement ou porter plainte si nécessaire

Intelligence parentale digitale à Noël : prenez une heure de votre temps numérique pour préserver vos enfants !



Quelques sites à consulter :

<http://www.internetsanscrainte.fr/s-informer/parents-informez-vous>

<http://www.internetsanscrainte.fr/sites/default/files/isc-donnees1217-bdef.pdf>

<https://www.e-enfance.org/>

https://ec.europa.eu/france/node/419_fr

<https://pegi.info/fr>



Le saviez-vous ?

Face à l'hyperconnexion, développer une intelligence comportementale digitale ou « soft skills digitaux » (Cf. p. 7) n'est plus une option : les usages numériques impactent toutes nos compétences et aptitudes essentielles (5 exemples).

Concentration - Le zapping permanent et la multiplication des notifications ont entraîné une baisse de la durée de concentration de 3' à 1' 15" chez les adultes (et 45" chez les millénials).

Priorisation - Nous pensons regarder notre smartphone moins de 50 fois par jour... c'est plus de 200 fois. Comment garder à l'esprit nos vraies priorités, quand nous sommes happés par des invitations sympathiques ou des injonctions paradoxales ?

Lecture profonde - A plus de 3 minutes de temps de lecture, les médias numériques ne les mettent plus en ligne que le week-end : en semaine, les lecteurs ne prendront plus le temps de les lire. Il est "conseillé" aux auteurs d'être entre 1 minute et 2 minutes...

Energie mentale - En mars 2019 le Bulletin épidémiologique hebdomadaire de l'agence sanitaire Santé publique France, indique qu'en moyenne les français dorment moins de 7 heures, 35,9% moins de 6 heures. Manque et dette de sommeil nuisibles à l'énergie mentale (ex. - 10 points de QI), émotionnelle et physique : beaucoup d'entre nous doivent apprendre à couper leurs écrans le soir (Cf. conseils pour s'endormir prochain 3D8).

Respect et numérique - Il a fallu créer un néologisme pour décrire le fait de parler à quelqu'un sans lever la tête de son smartphone ! C'est le phubbing, contraction de snober l'autre en lui préférant clairement son smartphone.

2020 : vive « glasnost et perestroïka » numérique !

Grâce aux réseaux sociaux, l'entrée dans la décennie 2020 est marquée par une obligation de « glasnost et perestroïka » numérique.

La **glasnost (transparence)** de 2020 est le fruit d'informations si facilement accessibles par le Big data et faute de sécurité numérique "très" complètes : leurs diffusions est garantie par les outils numériques (réseaux sociaux, SMS, messages on-line...). Les médias traditionnels ont intelligemment décidé de les accompagner : mieux, leurs moyens de vérification plus importants renforcent la crédibilité des informations qui majoritairement le méritent, vs les fakenews.

La **perestroïka (reconstruction)** de l'époque soviétique intègre l'économie, le social... et l'**éthique**. Face à la multiplicité des scandales où l'aspect "virtuel" du digital a déresponsabilisé informaticiens et dirigeants (boîte noire de calcul de CO2 falsifiée, logiciel antidécrochage d'avion mortels, systèmes d'exploitation "passoires"...), l'**éthique n'est plus une option. Elle est même une garantie économique** : elle anticipe excès et risques que la loi devra réguler à postériori souvent par des interdits, qui condamnent de lourds investissements inconséquents déjà effectués.

Vous pouvez retrouver tous les 3D8 sur :

<https://www.federationaddiction.fr/?s=DDD8>

et une vue synthétique des 3D8

[https://fr.wikipedia.org/wiki/Digital_D%C3%A9tox_Day_8_\(3D8\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Digital_D%C3%A9tox_Day_8_(3D8))

(Wikipédia : Digital Détox Day 8 (3D8))

2020 : soyons intelligents !

Le « **siècle des lumières** » évoquait bien leS lumièreS au pluriel : inspirons-nous-en, et discernons leS intelligences humaines et leS intelligences artificielles.

Nous devons **préserver et favoriser les intelligences humaines** : intuitive, collective, et émotionnelle. Sans elles peu d'anticipation, de stimulation collective et de motivation (battu par une machine, le champion du jeu de GO démotivé, arrête sa passion et sa carrière !). L'intelligence comportementale digitale doit se développer : elle favorisera une intelligence des temporalités (ex. biorythmes, durée de concentration) malmenée par des écrans trop captivants.

Discernons des Intelligences Artificielles si différentes techniquement (ex. à bases de données relationnelles ou objet, conçus temps réel, partagé ou différé) et fonctionnellement : petits tyrans quotidiens et permanents ou fidèles serviteurs, les I.A. seront que ce que nos propres intelligences en feront !

L'initiateur des 3D8 : Thierry Le Fur
tlefur@addlib.fr - 06 38 82 87 08 - [LinkedIn](#)



Expert en comportements numériques & addictifs - Qualité de Vie au Travail lié au digital. Diplômé d'Etudes Supérieures Universitaires d'addictologie (Paris VIII) ET Management (MBA-IMP/Paris School of Business).

Contributeur : Sénat, Assemblée Nationale, France stratégie...

Auteur : [Pouce ! Mieux vivre avec le numérique](#) (Préface JP Couteron Ex. Pdt Fédération Addiction) **Média** : [BFM TV](#), [Allô Docteurs](#), [CNEWS](#), [RTL](#), France Inter, [L'OBS \(tribunes\)](#), [LE MONDE](#)...