

Même éteint, le smartphone nuit à la concentration

Une récente [étude](#) de la **McCombs School of Business** (Université du Texas à Austin) est sans appel vis-à-vis de l'impact des smartphones sur **la capacité de concentration** des utilisateurs. Menée auprès de 800 possesseurs de smartphones, cette étude montre une nette baisse de la capacité de concentration des participants.

Ceux ayant leur smartphone sur le bureau se sont fait largement battre par ceux l'ayant rangé dans une poche ou un sac. Lesquels se trouvent eux-mêmes loin de ceux ayant laissé le smartphone **dans une autre pièce**. Notez que tous les terminaux mobiles présents pendant cette étude étaient en mode silencieux. Sans notifications pour distraire leur propriétaire donc.

Même éteint, il vous obsède

Les analyses réalisées par les chercheurs montrent que **lorsque le smartphone est éteint, son impact reste le même**. C'est sa proximité qui est source de distraction. La conclusion des chercheurs est que ce ne sont pas les notifications qui perturbent les utilisateurs, mais le fait que leur cerveau doit lutter activement contre l'envie de se saisir du téléphone pour l'utiliser.

*« Nous remarquons une tendance linéaire qui suggère qu'à mesure que le smartphone devient plus visible, la capacité cognitive disponible des participants diminue », [explique Adrian Ward](#), professeur assistant de l'école McCombs. « Votre esprit conscient ne pense pas à votre smartphone, mais ce processus – **celui consistant à ne pas réfléchir à quelque chose** – utilise certaines de vos ressources cognitives. »*

À lire aussi :

[Les smartphones nuisent à la productivité](#)

[Archos innove avec un smartphone low cost à écran bord à bord](#)

[Le smartphone à double écran YotaPhone 3 annoncé pour l'automne](#)

Crédit photo : © Jakub Za – Shutterstock