

Ton cerveau t'écrit... et il est à bout !

Publié le 21/04/2026



Je suis ton cerveau. Et j'aimerais juste quelques minutes de ton attention. Je dépéris, Adam, vraiment...

Bonjour Adam,

Je t'assure que j'ai hésité longtemps avant de t'écrire.

D'abord, je ne savais même pas si tu ouvrais encore tes mails ou si tout passait désormais par ces vidéos de 11 secondes que tu regardes en boucle. Ensuite, j'avais peur de te stresser — vu que, ces derniers temps, tu gères le stress en ouvrant une nouvelle application au lieu d'ouvrir un livre. Mais là... je n'ai plus le choix.

Je suis ton cerveau. Et j'aimerais juste quelques minutes de ton

attention (je sais, c'est devenu rare.)

Je suis inquiet. Très inquiet. Pas inquiet façon “où sont mes clés ?”. Non : inquiet comme un patient qui sent venir une maladie, mais dont personne n'écoute les symptômes.

Je ne travaille plus. Je me sens inutile. Tu me fais défiler des images : ce n'est pas du travail. Tu m'infliges des heures d'écran : ce n'est pas de la réflexion. Tu m'envoies des milliers d'informations : rien ne reste. Je me sens comme un professeur d'université à qui on demanderait soudain d'analyser des vidéos de chats.

Le déclin commence toujours doucement : on me fatigue, puis on m'émousse, puis on m'éteint. Et toi, tu glisses. Tes pensées se brouillent. Tu oublies ce que tu es en train de dire. Tu oublies tes valeurs. Tu passes d'une idée à l'autre comme une abeille sous caféine.

Et cet article que toi tu n'as pas vu... je l'ai lu.

Il y a deux semaines, tu as cliqué — par accident sûrement — sur un article intitulé : “Ne pas faire travailler son cerveau augmente les risques de déclin cognitif, de dépression et accélère le vieillissement.” Moi, évidemment, je l'ai lu en entier. Toi, tu es passé direct à une vidéo de gens qui couraient derrière des canards. J'ai attendu une réaction, un sursaut, une inquiétude, un livre ouvert... Rien. Juste une augmentation de la luminosité de ton téléphone.

Avant, j'avais un avenir. Maintenant, j'ai un doute. Si tu ne me fais pas travailler, je vais m'atrophier : baisse de réserve cognitive, lenteur, irritabilité (oui, c'est moi, pas toi). Imagine-nous dans trente

ans, assis sur un banc, à regarder passer des pigeons... et incapables de se souvenir du mot "pigeon". C'est ça que tu veux pour nous deux ?

Je te jure, tu deviens ridicule.

Et... puisqu'on est entre nous, il faut que je te dise : j'ai découvert : elle.

Oui, elle. Tu crois que je n'ai pas remarqué cette... créature plate, brillante, arrogante, que tu tiens dans ta main comme si ta vie dépendait d'elle ? Cette grande sournoise lumineuse avec son écran brillant et son rétroéclairage aguicheur ? Ta nouvelle passion. J'ai mis du temps à comprendre pourquoi tu me négliges autant. Pourquoi tu ne m'ouvres plus un livre. Pourquoi tu m'utilises juste pour scroller, comme si j'étais un simple pouce. Et puis... j'ai compris... Elle, madame ton téléphone !

Je ne suis pas naïf, je vois son jeu ! Elle fait semblant d'être intelligente. Elle fait semblant de t'aimer. "Elle te promet la lune, mais en vrai ? Elle veut juste ton attention, ton temps, ton énergie, ton sommeil, ton calme. C'est une vampire.

Elle n'a aucune profondeur. Elle te donne l'illusion de réfléchir, alors qu'en réalité c'est elle qui pense à ta place. Elle ne t'écoute pas, elle te surveille. Elle ne te connaît pas, elle te profile. Elle ne t'aide pas, elle t'aspire.

Et toi, idiot que tu es, tu cours. Tu accours ! Tu la réveilles même au milieu de la nuit juste pour voir si elle t'a écrit ! Tu veux que je te dise la vérité sur elle ? Elle te manipule ! Elle ne pense pas à toi. Elle pense à tes clics. À ton cerveau qu'elle veut étouffer – moi, donc.

Tu crois que je suis jaloux ? Oui. Oui, absolument. Et j'assume.

Parce qu'elle te vole ce qui était à moi : ton attention, ta mémoire, ta créativité, ta pensée.

Et le pire ? Elle fait croire qu'elle t'enrichit. Mais en réalité, elle te vide.

Tu réfléchissais, tu analysais, tu te concentrais. Aujourd'hui, je dois attendre que ta batterie tombe à 0% pour que tu te souviennes que j'existe. Et même là... Tu ne prends pas soin de moi. Tu te contentes d'aller chercher un chargeur. Je suis ton cerveau, Adam. Pas une lampe de chevet.

Moi, je suis avec toi depuis ta naissance. Je suis fidèle. Je t'ai aidé aux examens, lors de ton discours de Bar-Mitsva, lors de décisions importantes. Je t'ai fait vivre des prises de conscience, des émotions profondes. J'ai gardé tes souvenirs, tes sentiments, tes rêves.

Qui t'a appris à marcher ? A lire ? A comprendre ton premier verset ? A passer tes examens ? Qui t'a soutenu dans chaque décision importante ? C'est MOI !

J'étais là depuis la première seconde. La première respiration. Le premier mot. La première question. La première réussite. Et maintenant... tu me remplaces par une plaque de verre qui clignote ?

Une plaque de verre, Adam ! Avec un processeur bas de gamme et des applications en leggings fluo qui te montrent des histoires idiotes toute la journée ! Je n'ai rien contre la technologie, hein. Mais elle, c'est trop.

Elle vibre toutes les dix secondes pour réclamer ton attention. Et toi, naïf que tu es, tu crois qu'elle t'aime. Alors que son seul objectif,

c'est que tu passes un maximum d'heures avec elle... pour enrichir les autres, pas toi. Excuse-moi... Je m'emporte. Mais comprends-moi : je suis blessé.

Alors à un moment... il faut choisir qui mérite ton attention. Et, sauf erreur, je suis le seul des deux avec qui tu vas vieillir. Enfin...vieillir bien. Si tu m'aides un peu.

Et pour couronner le tout... tu m'accuses d'exagérer. Moi ? Exagérer ? Je suis en train de devenir un légume ! Moi je l'ai lu le terrible article terrible... Moi, évidemment, j'ai paniqué. J'ai même eu envie de t'envoyer une notification d'urgence, mais...madame Ton Téléphone bloque toutes mes tentatives.

Tes ancêtres me respectaient, eux. Avraham, Its'hak, Ya'akov, ils n'avaient pas de Wi-Fi, eux ; ils cherchaient des idées. Des livres en noir et blanc, des phrases à retourner mille fois, des pages de *Guémara* sous une lumière de bougie.

Tu veux savoir pourquoi ton peuple a survécu partout ? Parce qu'il me faisait travailler. Parce qu'il ne me laissait pas dormir. Si tu continues à me nourrir de contenus prémâchés, on va perdre cet héritage.

Avec moi. Amène-moi dans un endroit où je dois réfléchir pour de vrai : une maison d'étude, une page de *Guémara*, un texte sérieux. Offre-moi un peu d'air, un peu de réflexion, un peu de dignité. Lis. Pense. Ouvre un livre. Et je redeviendrai ton cerveau : le vrai.

Je termine. Je t'aime. Vraiment. Tu es mon humain depuis toujours. Et si tu me traites un peu mieux, on vieillira bien tous les deux : avec lucidité, profondeur... et joie.

Signé : Ton cerveau — qui t'aime, mais qui commence à paniquer.

Cet article a été rédigé par Eliaou Hassan. [En savoir plus sur l'auteur](#)