

David Stawarczyk

Comment nos idées vagabondes sont-elles fécondes ?

Quand nous ne sommes pas très concentrés sur notre tâche, notre cerveau n'est pas oisif et il génère des idées dont, parfois, nous nous servons par la suite. Comment ? C'est ce que David Stawarczyk, nouveau Chercheur qualifié FNRS de l'ULiège, s'emploie à découvrir.

En homme soucieux de rendre ses propos accessibles, David Stawarczyk s'enquiert régulièrement de savoir si tout est clair, s'il ne va pas trop dans le détail. Cette attention à l'autre est un trait de caractère qui imprègne aussi son parcours. Depuis sa thèse, le chercheur liégeois étudie le vagabondage de l'esprit : à quoi pense-t-on quand on ne pense pas à ce sur quoi on devrait se concentrer ?

Toutes et tous, nous en avons fait l'expérience. C'est une page d'un livre qu'on doit relire car notre esprit était parti ailleurs ; c'est prendre le volant et rouler vers le travail alors qu'on voulait aller déposer des documents administratifs ; c'est l'étudiant plus très concentré sur ce que dit le professeur...

Le vagabondage de l'esprit n'est pas que distraction

« Le vagabondage de l'esprit est le fait d'être distrait par des pensées qui n'ont rien à voir avec l'activité à laquelle on est occupé, synthèse Davis Stawarczyk. On estime qu'il représenterait environ 30% de nos pensées quotidiennes. Et quant à son contenu, on s'est rendu compte par nos travaux que plutôt que de penser à des choses passées ou à des choses fantaisistes, les gens ont tendance à vagabonder en esprit pour qualifier des choses futures, souvent à très court terme. Ce résultat était intéressant car il montrait que le vagabondage de l'esprit est plus qu'un état de distraction, c'est un moyen de planification du futur et de génération d'idées créatives. »

Ainsi, quand dans une réunion on pense à quoi faire pour le dîner et donc quoi acheter sur le chemin du retour, on est moins concentré sur la réunion, mais néanmoins productif. Car le contenu de ce vagabondage de l'esprit va nous servir



plus tard dans la journée. Et il en va de même pour les idées créatives.

David Stawarczyk a aussi investigué sa fréquence, les différents facteurs pouvant l'influencer, l'impact sur la performance de la tâche en cours. Un autre pan de sa recherche, qu'il poursuit toujours actuellement, a été d'examiner les soubassements cérébraux à l'œuvre lorsque les individus décrochent de leur activité, en utilisant, notamment, l'imagerie par résonance magnétique (IRM) fonctionnelle.

Chercher à coller à la réalité

David Stawarczyk a ensuite enchaîné trois postdoctorats. La découverte des travaux du Professeur Jeff Zacks de la Washington University (USA) est un tournant majeur de sa carrière. Le chercheur américain étudie la façon dont l'esprit humain perçoit le flux continu d'informations quotidien et comment il le segmente en événements distincts ayant un début et une fin. Ce n'est pas exactement le même sujet de recherche que lui, mais David Stawarczyk abonde totalement dans cette méthodologie qui parvient à utiliser l'authentique vécu des gens, quand la recherche en psychologie, très souvent, se fait avec des expériences artificielles.

En outre, la technique de segmentation des pensées marquera aussi la suite de ses recherches. Alors, quand une place est disponible dans le laboratoire du Professeur Zacks, le Liégeois saute dessus. Il passera 2 ans et demi aux Etats-Unis.

Autre moment marquant de son parcours, c'est quand Phasya (alors dénommée ainsi), une spin-off de l'ULiège, le contacte pour qu'ils réalisent une étude ensemble sur la somnolence au volant. Les marqueurs du vagabondage de l'esprit étant assez similaires à ceux de la somnolence, il y a matière à collaborer. Pour lui, c'est un moment-cléf et un bon souvenir car sa recherche pouvait servir au quotidien des gens. Son souci de l'autre reste ce qui le motive et le guide.

Un projet fort des expériences emmagasinées

Après un séjour en Allemagne, où il se familiarise avec l'utilisation d'un scanner de pointe, le voilà donc de retour en Belgique, riche d'un bagage dense qu'il fait fructifier dans son projet de recherche pour le FNRS. Il revient à l'étude du vagabondage de l'esprit en

mettant à profit les savoirs, compétences et approches qu'il a développés au cours de ses postdoctorats. « *Ma recherche va se concentrer sur la remémoration de ces pensées nées au cours du vagabondage. Car s'il est acquis que le vagabondage de l'esprit génère des idées créatives et des plans pour le futur, encore faut-il que notre cerveau soit capable de s'en souvenir au moment opportun. Notre but va être de mieux comprendre comment une idée issue du vagabondage de l'esprit est retenue, encodée en mémoire et rappelée le moment venu* », expose David Stawarczyk. Il est ravi de pouvoir, maintenant qu'il est Chercheur qualifié, se centrer à nouveau sur ses propres projets de recherche et d'être en mesure de les envisager, et les développer, à long terme. « *Cela ouvre toute une série de nouvelles portes pour mon travail*, souligne-t-il. *Je vais pouvoir créer ma propre équipe, superviser des doctorants, etc. Et cela dans une unité de recherche dont je connais et respecte le travail des collaborateurs et dont l'équipement technique est assez rare.* »

Lui qui avait choisi ces études parce que le cerveau est l'organe le plus méconnu et qu'il y a encore énormément à découvrir, a toutes les cartes en main pour continuer ce travail de longue haleine. En restant concentré. Mais pas trop...

Madeleine Cense



Né à : Liège

Études universitaires : psychologie à l'ULiège orientation neurosciences cognitives et neuropsychologie.

Thèse : Cognitive, affective, and neural features of mind-wandering. (ULiège)

Bourses, mandats, Crédits ou Projets de recherche (notamment FNRS) : Aspirant FNRS ; assistant de recherche ; chercheur associé FNRS ; postdoctorat à l'Université de Liège ; postdoctorat à la Washington University de Saint-Louis (USA) ; postdoctorat à la Ruhr-Universität de Bochum (Allemagne).

Prix et récompenses : 2020 Prix des Amis de l'Université de Liège

Signes particuliers : grand amateur de musique et de concerts, il a ressenti sa basse électrique pour endurer le confinement ; définitivement discret, comme souvent le sont les personnes attentives aux autres.

« **Le vagabondage de l'esprit est le fait d'être distrait par des pensées qui n'ont rien à voir avec l'activité à laquelle on est occupé. On estime qu'il représenterait environ 30% de nos pensées quotidiennes.** »