

LE CONSEIL DE LA LÉGENDE DES ÉCHECS

GARRY KASPAROV

« APPRENEZ SUR VOUS-MÊME ! »

Le Point : Les échecs sont-ils un remède à la déconcentration ?

Garry Kasparov : Les échecs sont un outil qui permet d'exercer son cerveau. Quand vous voulez développer vos muscles, vous allez à la gym, vous soulevez des poids ! Les échecs répondent au même besoin pour les fonctions cognitives. Surtout dans le monde où nous vivons, avec tant de distractions, tant d'informations qui nous parviennent. Notre capacité d'attention a beaucoup diminué. La manière dont nous percevons notre environnement est devenue superficielle. Elle peut se résumer ainsi : un kilomètre carré, mais un centimètre de profondeur...

Votre fondation* milite pour l'enseignement des échecs dès l'école. Pourquoi si tôt ?

Il est très important de commencer tôt, car beaucoup de choses se jouent avant l'âge de 9 ans. Cela ne veut pas dire que cela ne sert à rien pour les adultes, mais, à partir de l'adolescence, ce n'est déjà plus du *hardware*, mais du *software*...

On dit que les échecs aident surtout pour les maths...

C'est vrai, car il faut calculer et résoudre des problèmes. Mais les bénéfices des échecs sont bien plus vastes. Ils vous font prendre conscience de l'interdépendance des choses. Ce qui se passe d'un côté de l'échiquier aura des conséquences de l'autre côté. C'est un apprentissage de la vie. Mais, surtout, ce jeu augmente notre



Prof. Garry Kasparov mène plusieurs parties face à des élèves d'une école londonienne.

capacité à absorber de l'information, ce qui a des effets, notamment, sur la lecture.

En compétition, attribuez-vous vos succès à une meilleure concentration que les autres ?

Ce n'est qu'un critère parmi d'autres, mais, oui, j'avais en compétition un niveau de concentration extrêmement élevé. Et pas seulement pendant les cinq ou six heures d'une partie. Je consacrais au moins autant de temps à me préparer. Durant des compétitions qui duraient deux semaines, j'étais donc en état d'attention totale dix à douze heures par jour. Je vivais « échecs ».

Aviez-vous des recettes particulières ?

Si j'ai un conseil à vous donner, c'est de ne pas appliquer aveuglément des conseils généraux. Nous sommes tous différents. Certains sont plus agressifs, d'autres plus défensifs. A chacun son histoire, son ADN. Souvent, avant de vous prescrire un traitement, un médecin vous demande une analyse sanguine. Pour

l'attention, c'est la même chose. Apprenez sur vous-même d'abord !

Avez-vous un smartphone ?

J'en ai deux ! Plus un iPad et un ordinateur portable. Mais, vous savez, j'ai une relation non affective avec ces objets. Pour moi, ce n'est qu'un moyen de collecter de l'information. Je n'en suis pas esclave. Peut-être que c'est plus facile pour moi parce que j'ai 62 ans ! Cette question de la relation homme-machine, je m'y intéresse de très près, je donne beaucoup de conférences sur le sujet. Dans la vie de tous les jours comme aux échecs, il y a un risque de voir la créativité humaine laminée par des ordinateurs qui ont pour eux la puissance de calcul et la mémoire. Néanmoins, si vous parvenez à les domestiquer, vous n'en serez que meilleur. Et comment vivre aujourd'hui sans les machines ?

Vous éteignez parfois vos téléphones ?

Dans l'avion seulement ! (rires) ■

PROPOS RECUEILLIS PAR E.G.

* www.kasparovchessfoundation.org

■■■ s'obligeait à répondre, lettres trop nombreuses qui le détournaient, s'agaçait-il, de son vrai travail. Mais, depuis la fin des années 90, l'avènement d'Internet et des nouvelles technologies, le paradigme a tout de même changé. Nous sommes tous, désormais, confrontés à une surcharge de

contenu qui nous parvient presque en flux continu et nous oblige à un choix et un ajustage permanents : sur quoi porter notre attention, comment l'y maintenir ?

Et la lutte est inégale. Car une partie de notre cerveau est comme programmée pour répondre aux sollicitations extérieures. A

l'arrière du crâne, deux circuits neuronaux nous interpellent avec force. Le système de l'habitude, qui associe un bruit, par exemple, à un souvenir précis et nous oblige à y prêter attention : un coup de feu, une alarme incendie, synonymes de danger, nous tireront ainsi immédiatement de notre ■■■

EVENING STANDARD/EVINE/BACA