



**THINK
REPORT
RAPPORT D'UNE ÉTUDE
SUR LES CAPACITÉS
À RÉFLÉCHIR
2022**

**Une réflexion sur la pensée
Aujourd'hui et dans le futur**

Lenovo

Table des matières

01 Réfléchissez encore	3
02 Le déficit de réflexion	7
03 Le pouvoir de meilleures capacités de réflexion	12
04 Renforcer la capacité à mieux réfléchir	18
05 Penser pour l'humanité	26
Méthodologie	32



THINK REPORT LE RAPPORT DE L'ÉTUDE SUR LES CAPACITÉS À RÉFLÉCHIR 2022

Lenovo

01

Réfléchissez encore

Lenovo

Chez Lenovo, nous avons beaucoup réfléchi aux capacités de réflexion (nous rentrons vraiment dans les détails, mais restez avec nous)

C'est pourquoi, en tant qu'entreprise technologique passionnément engagée dans le développement de technologies capables d'encourager, de motiver et de faciliter la réflexion — et de donner aux gens les possibilités et les capacités dont ils ont besoin pour donner vie à cette réflexion — nous voulions en savoir plus sur ce que les gens du monde entier pensent à propos de tout cela.

Qu'en pensent-ils ?

Nous avons une intuition, un pressentiment, une idée de ce que les gens pensaient au sujet de la réflexion, mais nous n'avions pas les données pour mettre à jour de nouvelles connaissances ; définir les enjeux ; comprendre les difficultés ; identifier les possibilités ; et proposer des solutions concrètes et durables qui peuvent nous permettre de réfléchir — et de réfléchir à un haut niveau — une fois de plus.

Ce que nous avons découvert

Les gens sont **submergés** et **surchargés**, ce qui conduit à un « **déficit de réflexion.** »

Nous avons réduit l'intérêt prioritaire de la réflexion plus approfondie pour la remplacer par la **pensée pratique ou de survie.**

Les gens conviennent que la réflexion a des avantages en termes de transformation. **Une réflexion plus approfondie et plus claire** a le pouvoir d'améliorer la vie des personnes et le monde.

La technologie peut aider à combler le « **déficit de réflexion** », si elle est utilisée **délibérément** et avec des limites appropriées.

Les événements des deux dernières années ont **affecté la manière de penser**

Dans quelle mesure, le cas échéant, les événements des deux dernières années ont-ils eu un impact sur la capacité des participants à **réfléchir clairement, en profondeur et de manière productive** ?

64%
États-Unis

58%
Royaume-Uni

61%
Allemagne

48%
Japon

« Fortement affectés » ou « Quelque peu affectés »

États-Unis

Royaume-Uni

Allemagne

Japon



« Qu'en pensez-vous ? »

Une question assez banale, mais bien plus complexe qu'elle ne paraît. La raison étant que le fait de réfléchir même si cela nous vient naturellement, devient anormalement difficile.

Nous sommes tous tellement occupés. Nous avons tellement de choses à faire. Il n'y a pas assez d'heures dans une journée. Et tout cela ne tient même pas compte de la crise sanitaire que nous avons connue au cours des deux dernières années et plus — et du stress, de l'auto-préservation, de l'inquiétude et, dans certains cas, du chagrin qui a obscurci notre capacité à réfléchir. Ajoutez à cela une économie incertaine, entre autres problèmes ayant une incidence sur notre mode de vie actuel, et une réflexion approfondie et judicieuse devient presque... impensable.

Et pourtant, aujourd'hui, à cette époque de l'histoire humaine, nous sommes confrontés non seulement à des défis extrêmement difficiles, mais qui sont en réalité existentiels — en tant que planète ; en tant qu'espèce ; en tant que personnes essayant simplement de faire ce qu'il convient pour nous-mêmes, nos familles, nos employeurs et nos communautés — Les réflexions — poussées, complexes, ouvertes, nuancées, perspicaces, imaginatives, innovantes, bienveillantes, délibérées, inclusives, déterminées et changeantes — n'ont jamais été aussi essentielles pour notre avenir.

A person is seen from behind, wearing a headset, standing in a dark environment. Several vertical light beams of different colors (blue, red, green) illuminate the scene, creating a futuristic or high-tech atmosphere. The person is wearing a light-colored t-shirt.

58%

**indiquent qu'il est
« extrêmement » ou
« très » difficile de
réfléchir correctement
lorsqu'ils se sentent
épuisés ou fatigués.**

2022

Le **Déficit** de réflexion

En vérité, nous ne réfléchissons pas suffisamment de manière critique et approfondie

En tant qu'individus, ce n'est pas le fait que nous ne réfléchissons pas — nous sommes des êtres humains, après tout. En vérité, nous ne réfléchissons pas suffisamment de manière critique et approfondie

Nous vivons ce que nous appelons un « déficit de réflexion », et nous ne pouvons pas nous le permettre, surtout maintenant. Malheureusement, il n'existe pas une seule cause à cela — quelque chose que nous pouvons simplement réparer — mais une combinaison de causes qui nous ont touchés comme jamais auparavant.

64%

indiquent que la **capacité à effectuer plusieurs tâches en même temps et penser rapidement est « extrêmement » ou « très » important.**

Qu'est-ce qui nous empêche de mieux réfléchir ?

Aujourd'hui, les gens se sentent submergés dans tous les domaines, ce qui rend encore plus difficile la concentration et la réflexion.

Le monde évolue si vite, le changement se produit si rapidement autour de nous, qu'il peut être difficile de trouver un ancrage dans la tempête qui nous stabilise, nous rassure et permette à notre esprit d'aller au-delà de la réflexion ultra rapide et du multi-tâches et nous donner la possibilité de vivre à la hauteur de notre potentiel.

Ensuite, bien sûr : LA COVID-19 La guerre. Les déplacements. Les problèmes liés aux droits de l'homme. L'effondrement de la société civile. Le changement climatique. Ces problèmes et bien d'autres qui font l'actualité à juste titre sont présents dans nos esprits — prennent de la place alors que nous n'en sommes même pas conscients et entravent notre capacité à réfléchir en profondeur et de manière productive.

	États-Unis	Royaume-uni	Allemagne	Japon
Trop de choses en tête	63%	54%	57%	36%
Trop de distractions	62%	53%	53%	38%
État de fatigue ou d'épuisement	58%	53%	56%	52%

Nous. Sommes. Épuisés Par. Tout ce qui se passe.

Le résultat ? Ce que nous appelons la « pensée de survie », une façon accommodante de penser à court terme qui nous amène au prochain objectif, qu'il s'agisse de terminer une présentation pour un client, de préparer un dîner ou de regarder le dernier film, mais en tant qu'individus et en tant que société, cela ne nous conduit pas là où nous devons aller.

Plus de la moitié pensent que la fatigue et l'épuisement les empêchent de réfléchir correctement.

En d'autres termes, les réflexions vraiment constructives et exploitables sont tout simplement inexistantes. En tant qu'individus et en tant que société, nous passons à côté de la créativité, du génie et de la perspicacité qui pourraient autrement conduire au progrès, améliorer des vies et créer une société plus juste et équitable. Ce déficit de réflexion coûte cher à l'humanité et aura un impact sur le futur que nous partagerons les uns avec les autres.



Le **déficit de réflexion** entraîne une « perte » de temps considérable

Temps approximatif perdu chaque jour en raison de réflexions de moindre qualité :

~3 heures **États-Unis** + 2 heures **Royaume-Uni**

+1,5 heures **Allemagne** ~2 heures **Japon**

Les jeunes générations sont encore plus mises au défi par le temps perdu.
Les utilisateurs finaux professionnels (BEU) signalent une perte d'environ 2,5 heures par jour.

Les responsables informatiques **le ressentent aussi**

Dans l'environnement professionnel, les responsables informatiques (ITDM) pensent que leurs collègues peinent « **considérablement** » ou « **quelque peu** » à avoir des réflexions claires, approfondies et productives.

75%
Allemagne

84%
États-Unis

66%
Japon

76%
Royaume-Uni

Seulement

34%

passent la majeure partie de leur temps de réflexion à clarifier, approfondir et rechercher des solutions productives.

OS

Le pouvoir de meilleures capacités de réflexion

de meilleures capacités de réflexion sont valorisées, mais **quels genres ?**

Bien que les gens semblent réaliser qu'ils ne prennent pas le temps de réfléchir suffisamment, ils savent aussi ce qui leur manque à cause de cela — et en souffrent. En fait, il est évident que les participants apprécient de pouvoir mieux réfléchir, mais quels types de réflexion considèrent-ils les plus importants ? Il s'avère que la pensée critique, collaborative et réflexive occupe une place de choix.

Pensée critique

La capacité à évaluer les faits à partir d'opinions et d'informations peu fiables et souvent fausses, afin de former un jugement ou de prendre une décision éclairée

Pensée collaborative

Participer à des discussions et s'appuyer sur les idées des autres (par exemple, brainstorming, groupes de discussion, etc.)

Pensée réflexive

Réflexion introspective, dans le cadre de laquelle la personne est consciente et s'évalue elle-même et sa vie, ainsi que la façon dont ses actions peuvent avoir un impact sur les autres

Tout cela conduit à **des capacités de réflexion supérieures**

Une réflexion claire, approfondie et productive qui peut améliorer la vie et le monde que nous partageons.

En vérité, même si les gens ne développent pas « des capacités de réflexion supérieures », ils savent au fond d'eux ce qu'il en est et réalisent que ces capacités de réflexion ont le potentiel de catalyser la transformation. Ils imaginent leur pouvoir et l'impact positif qu'elles peuvent avoir sur la prise de décision, la santé mentale et la conscience de soi. Et ils veulent trouver — ou dans de nombreux cas, retrouver — la valeur, la joie et les avantages qu'ils savent, qu'elles leur apportent.

> 65%

des participants sur tous les marchés **pensent que le fait d'avoir des réflexions claires, approfondies et productives les aidera à prendre de meilleures décisions.**

> 80%

des participants, à l'exception de ceux du Japon, **pensent que ce type de réflexion contribuera également à leur bien-être mental.**

L'accès à de meilleures capacités de réflexion ouvre de la voie à de **nouvelles possibilités**

L'importance, la joie et les avantages de développer de meilleures capacités de réflexion ont un impact sur une grande variété d'éléments qui donnent un sens à nos vies et, dans certains cas, qui atténuent les difficultés de la vie.

De nombreuses personnes pensent qu'une réflexion plus approfondie peut les aider à atteindre leurs objectifs, à planifier un avenir meilleur pour eux-mêmes et à améliorer leur équilibre, leur efficacité, leur exploration, leur concentration et leur positivité. Cela ne s'applique pas seulement à la réalisation d'objectifs professionnels, mais également à la réalisation des objectifs de leur vie personnelle et privée.

De toute évidence, les gens y ont beaucoup réfléchi.

L'importance de mieux réfléchir est évidente

Entre 60 % et 85 % des participants ont déclaré que la possibilité de mieux réfléchir les aide à :

Protéger leur bien-être mental

Prendre de meilleures décisions

Se sentir plus présents et patients

Réduire le stress

Avoir une meilleure conscience d'eux-même

Développer la créativité

Agir plus délibérément

Améliorer leur regard sur le monde

Stimuler leur mémoire

Dans quelle mesure
accordez-vous de
l'importance et
appréciez-vous
la réflexion claire,
approfondie et
productive ?

86%

États-Unis

82%

États-Unis

80%

Allemagne

78%

Allemagne

74%

Royaume-Uni

69%

Royaume-Uni

50%

Japon

44%

Japon

Accorder de
l'importance

Apprécier

« Beaucoup » ou « Un peu »

La capacité à mieux réfléchir présente des avantages.

Dans quelle mesure profitez-vous des avantages de la réflexion claire, approfondie et productive ?



États-Unis
Royaume-Uni
Allemagne
Japon

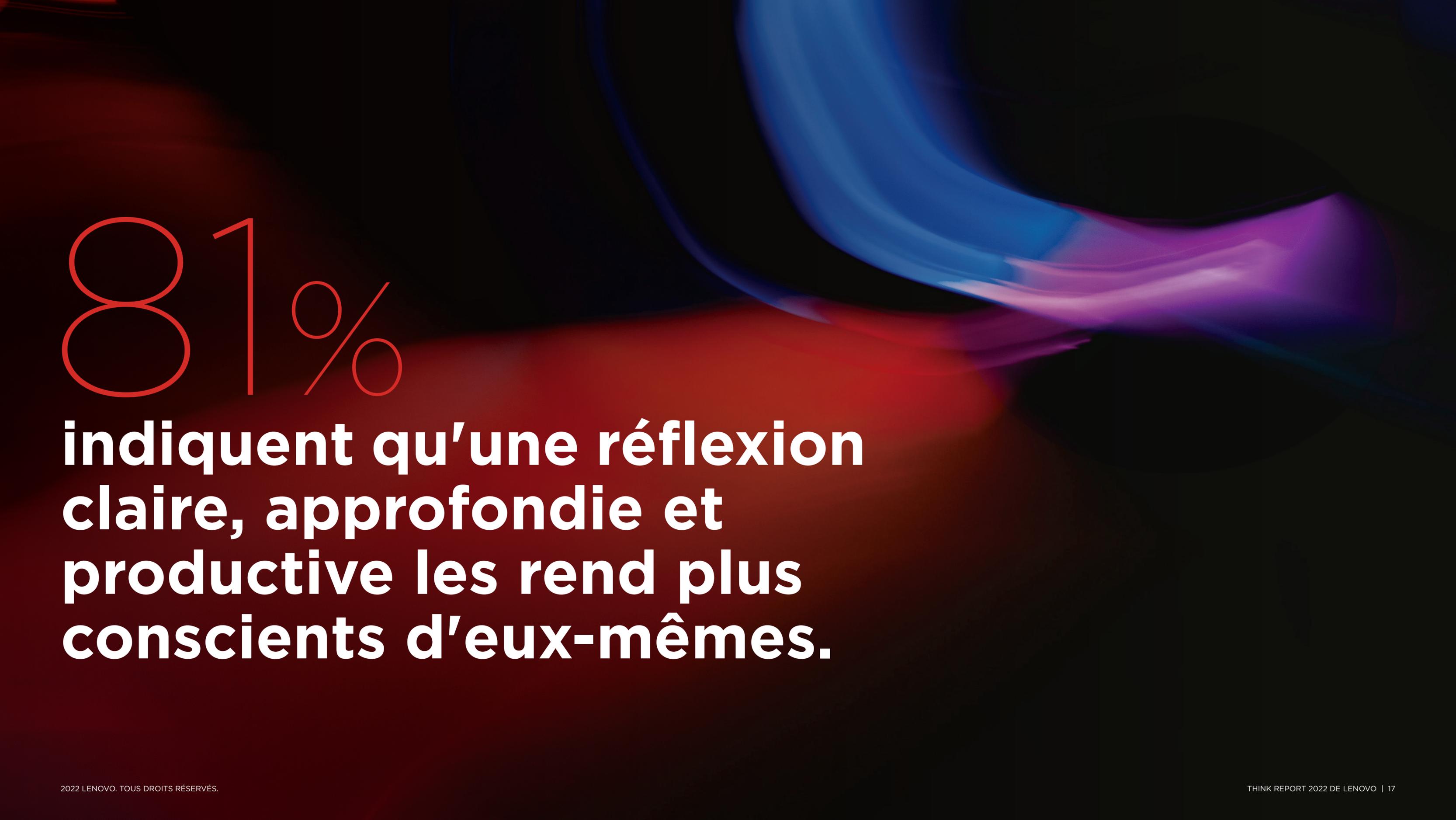
85%
États-Unis

75%
Royaume-Uni

79%
Allemagne

49%
Japon

« Beaucoup » ou « Un peu »



81%

**indiquent qu'une réflexion
claire, approfondie et
productive les rend plus
conscients d'eux-mêmes.**

04

Renforcer
la **capacité**
à mieux
réfléchir

La capacité à mieux réfléchir ne se développera pas toute seule

Ce n'est pas naturel.

En tant qu'individus et en tant que société, nous devons vouloir, chercher, trouver, cultiver, protéger et entretenir cette capacité. Et nous devons être créatifs dans la façon dont nous lui donnons vie.

Il existe des approches éprouvées, telles que :

Rechercher des endroits familiers, calmes et confortables

S'adonner à des activités physiques

Se réserver certains moments de la journée qui semblent assouplir les contraintes sur notre capacité à penser



Conditions permettant d'accéder à la capacité à mieux réfléchir

Pour certains, l'accès aux capacités à mieux réfléchir commence par simplement se souvenir de s'asseoir ou de se tenir droit, ce qui peut être stimulant, ou d'ajouter des plantes à leur espace de travail et espace de vie, que beaucoup trouvent réconfortants et inspirants. En fait, en raison de leur simplicité, peut-être, ces deux stratégies étaient parmi les moyens les plus populaires que les participants à notre étude du monde entier utilisaient pour mieux réfléchir.

Cependant, il s'avère que la principale condition pour permettre de meilleures capacités de réflexion selon nos participants, est la paix et la tranquillité.

En fin de compte, la technologie est un **outil instrumental**

Cela devrait être le cas, n'est-ce pas ? Sinon, nous serions nous tromper sur le rôle qu'elle joue dans nos vies et la société.

La technologie est destinée à être permanente, nous devons alors nous demander : Comment pouvons-nous mieux utiliser la technologie pour améliorer nos capacités de réflexion et résoudre les difficultés auxquelles nous sommes confrontés (sans parler de rendre la vie plus plaisante et joyeuse, ce qui nécessite également de meilleures capacités de réflexion) ?

> 50%

sur tous les marchés envisageraient **de réévaluer leur relation avec la technologie pour améliorer leur capacité de réflexion.**



Le rôle de la technologie dans la réflexion

Nous savons que les gens veulent comprendre comment la technologie peut améliorer leur capacité de réflexion.

Cela est vrai pour ceux qui utilisent la technologie dans leur travail — c'est-à-dire presque tout le monde, d'une manière ou d'une autre — et encore plus pour ceux qui travaillent dans le domaine de la technologie (comme ceux d'entre nous qui travaillent chez Lenovo). En fait, la génération Y et la génération Z sont plus susceptibles d'utiliser la technologie pour mieux la comprendre afin qu'elle les aide à devenir de meilleurs penseurs, plus productifs et plus efficaces.

Comportements et réflexions liés à la technologie

La plupart des personnes interrogées, en particulier sur les marchés britannique et américain, croient au pouvoir de la technologie pour les aider à penser de manière innovante, critique, réflexive, collaborative, exploratoire.

Parmi les personnes qui pensent que la technologie peut les aider à devenir de meilleurs penseurs, les comportements les plus fréquents incluent :

Apprendre à utiliser la technologie de manière plus ciblée

Agir de manière plus consciente lors de l'utilisation de la technologie pour interagir avec les autres

Fixer délibérément des limites autour de leur utilisation de la technologie

La technologie nous aide à réfléchir de différentes manières

Dans l'ensemble, je pense que la technologie aide les personnes à développer...

	États-Unis	Royaume-uni	Allemagne	Japon
Une pensée critique	71%	70%	63%	56%
Une pensée réflexive	69%	67%	61%	59%
Une pensée collaborative	73%	73%	63%	66%
Une pensée exploratoire / L'ouverture d'esprit	75%	73%	66%	70%
Des pensées innovantes	76%	75%	68%	75%

Les utilisateurs finaux professionnels sont encore plus susceptibles de réinventer l'impact de la technologie sur la manière de penser

Pourcentage d'utilisateurs finaux professionnels (BEU) qui sont à la recherche d'informations sur la façon dont la technologie peut les aider à accéder à une réflexion claire, approfondie et productive :

76%
États-Unis

72%
Royaume-Uni

62%
Allemagne

54%
Japon

Pourcentage des utilisateurs finaux professionnels (BEU) qui envisageraient de réévaluer leur relation avec la technologie si cela les aidait à accéder à une réflexion claire, approfondie et productive :

76%
États-Unis

72%
Royaume-Uni

62%
Allemagne

52%
Japon

Les entreprises technologiques et l'intérêt général

Les utilisateurs pensent également que les entreprises technologiques ont la responsabilité de contribuer au bien général en offrant des fonctionnalités, des avantages et d'autres solutions qui peuvent les motiver à poursuivre une réflexion plus constructive et plus approfondie qui, à son tour, peut également contribuer au bien général (ainsi qu'à leur propre bien).

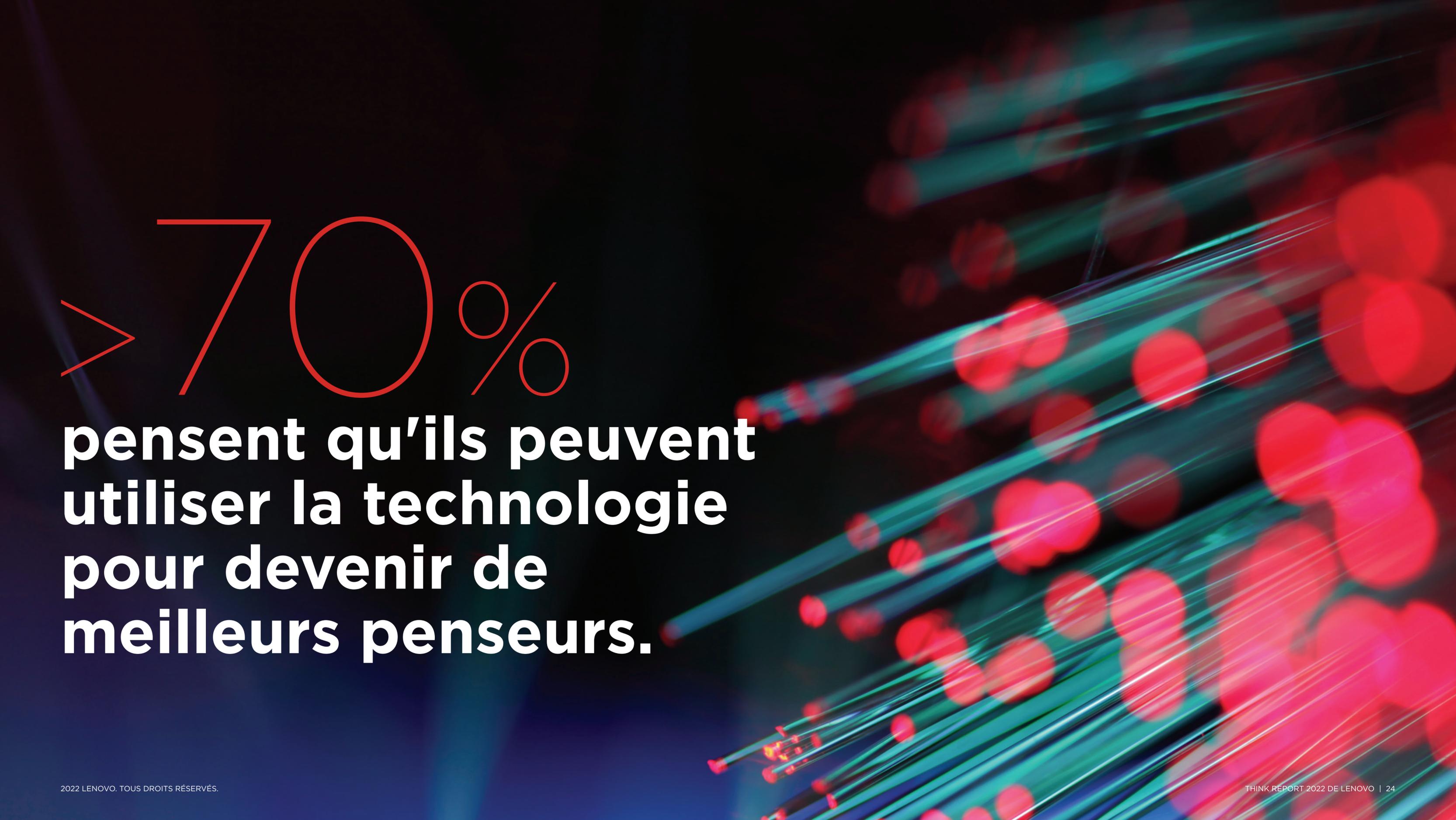
L'industrie technologique est, en fait, mieux placée que d'autres parce que les gens veulent y croire et, en particulier aux États-Unis et au Royaume-Uni, veulent qu'elle fasse partie de la solution pour les à adopter un nouveau mode de pensée critique, réflexive, collaborative, exploratoire. C'est une opportunité que les entreprises technologiques devraient saisir.



Comment apprendre à mieux utiliser la technologie ?

Alors que les fonctionnalités qui facilitent la collaboration et la communication sont considérées comme les plus utiles pour promouvoir de meilleures capacités de réflexion, même des outils aussi simples que les technologies de suppression du bruit sont souhaités.

D'autres fonctionnalités qui permettraient aux futurs penseurs de progresser activement incluent celles qui limitent les distractions, diminuent la surcharge d'informations et simplifient les tâches.



> 70%

**pensent qu'ils peuvent
utiliser la technologie
pour devenir de
meilleurs penseurs.**

En résumé :

le cheminement vers de meilleures capacités de réflexion

Bien que certains pensent que la technologie peut empêcher de mieux réfléchir, les participants ont une opinion différente.

Bien sûr, limiter le temps d'écran et d'autres comportements de ce genre peuvent contribuer à une réflexion plus constructive. Mais les données de l'étude montrent que, loin d'être un inhibiteur, la technologie peut aider à améliorer la réflexion.

La formule de la réflexion par le biais de la technologie

Basé sur l'étude, la formule pour développer de meilleures capacités de réflexion par le biais de la technologie que nous communiquent les participants est la suivante :



Utiliser la technologie de manière plus ciblée

+



Établir des limites autour de l'utilisation de la technologie

=



Des réflexions plus claires, plus approfondies et plus productives

05

**Penser
pour
l'humanité**

Les réflexions stimulent les progrès humains

Tout au long de l'histoire humaine — selon les sources, nous parlons des 300 000 ans passés — nous avons eu le capacité à penser, et à réfléchir longuement et intensément, ce qui a conduit au progrès.

Cela nous a motivés à surmonter les difficultés, des plus basiques aux plus complexes ; nous a permis de faire plus et de faire mieux pour nous-mêmes et pour les autres ; nous a aidés à voir le monde non seulement tel qu'il est, mais tel qu'il pourrait être ; nous a permis de faire des liens entre nos pensées, nos comportements et nos accomplissements ; nous a donné le pouvoir d'agir avec audace, détermination et conviction; et nous a inspirés à être plus bienveillants et plus tolérants quand nous le pouvons, mais redoutables et déterminés quand nous devons l'être.

Tout ce qui est positif dans l'humanité l'est parce que nous avons non seulement eu des réflexions constructives, mais nous avons pris le temps de les examiner, d'étudier leurs implications, leurs promesses et leurs résultats.

Les capacités à mieux réfléchir aident notre société

De meilleures capacités de réflexion sont non seulement bénéfiques pour nous en tant qu'individus, mais aussi pour la société. En fait, près de la moitié des personnes interrogées sur tous les marchés pensent que le développement de meilleures capacités de réflexion rendrait notre société plus humaine et plus pacifique.

Selon vous, parmi les énoncés suivants, lequel serait une conséquence positive sur la société découlant d'une réflexion plus claire, approfondie et productive ?

	États-Unis	Royaume-uni	Allemagne	Japon
Notre société serait plus humaine	62%	54%	52%	31%
Notre société serait plus pacifique	62%	52%	57%	44%
Nous serions plus près de résoudre les problèmes systémiques	54%	41%	47%	19%
Notre société serait plus productive	51%	41%	40%	29%

La réflexion est **essentielle** à l'**humanité**

Nous ne sommes pas les seuls, chez Lenovo, à affirmer cela : **Les participants à notre étude le pensent.**

Plus de
50%

pensent que l'augmentation de l'espace de réflexion permettrait **de faciliter la bienveillance, la paix et la productivité au niveau sociétal.**

80%

pensent que la capacité de réflexion claire, approfondie et productive **augmente notre humanité collective, nous rapproche de la résolution des difficultés sociétales actuelles** et peut avoir un **impact positif pour les générations à venir.**

Quel est le rôle de la technologie dans tout ça ?

En fin de compte, elles doivent énormément les prendre en considération.

En fait, la technologie — utilisée de manière appropriée, réfléchie et responsable — peut être la clé pour libérer le potentiel d'un niveau de réflexion que l'humanité n'a jamais connu, le type de réflexion dont nous avons plus que jamais besoin pour résoudre les défis auxquels nous sommes confrontés aujourd'hui.

Nos participants sont d'accord

Si nous avons de meilleures capacités de réflexion collectivement, **nous pourrions améliorer le monde qui nous entoure**, et nous serions plus **productifs, plus empathiques et plus tolérants**.

Si nous avons la capacité à mieux réfléchir collectivement, nous pourrions prendre **de meilleures décisions, être plus bienveillants les uns envers les autres, résoudre les problèmes ensemble et mieux réagir aux enjeux mondiaux**.

Pour résoudre les problèmes humains, **les entreprises technologiques et les appareils, fonctions, applications et avantages** qu'ils proposent aussi **doivent être centré sur l'humain**.

Pour permettre de meilleures capacités de réflexion qui contribuent aux changements sociaux à long terme, les marques doivent **tenir compte des besoins, des intérêts, des expériences et des attentes des clients**.

Les marques technologiques qui veulent faire partie du changement social doivent **mettre l'humain au centre de leur stratégie**

Si les entreprises technologiques peuvent être plus centrées sur l'humain et si la technologie est capable de permettre de meilleures capacités de réflexion — deux grands « si » — les gens pensent que les résultats pourraient être transformateurs d'une manière que nous ne pouvons peut-être même pas imaginer.

Les données et les idées tirées de notre étude peuvent aider à informer les gens et à leur donner la possibilité d'utiliser la technologie de manière plus délibérée, holistique et collaborative et leur permettre :

Une meilleure concentration et moins de distractions

Une utilisation plus ciblée et moins de perturbations

Plus de liberté et moins de perte de temps



La technologie est fondamentale

La technologie en elle-même n'est peut-être pas la seule réponse pour combler le déficit de réflexion — la réflexion, après tout, se déroule dans notre cerveau (associée à la bonté de nos cœurs).

Mais dans notre monde numérisé, informatisé, motorisé et automatisé, où l'apprentissage automatique nous enseigne des leçons et où l'intelligence artificielle devient chaque jour plus réelle, la technologie est fondamentale pour progresser et résoudre concrètement tous les problèmes auxquels nous sommes confrontés.

En tant que société moderne du 21^e siècle, nous avons la possibilité de reconnaître les impacts positifs que la réduction du déficit de réflexion aurait sur la vie des individus et des communautés du monde entier, sans parler de la planète Terre. Nous avons le pouvoir de penser par nous-mêmes et de repenser la façon dont nous utilisons cette capacité humaine extraordinaire pour amener des changements significatifs aujourd'hui et dans un futur lointain.

Méthodologie

Comment et quand ?

Enquête en ligne
Date : 4 au 24 juillet 2022

Qui ?

Pop. générale
Population générale
Adultes 18+

BEU
Utilisateurs finaux
professionnels
*Génération X et Y qui
utilisent la technologie
dans leur profession*

ITDM
Responsables
informatiques

Marge d'erreur

Pour les échantillons de marché
individuels (à un niveau de
confiance de 95 %) :

Pop. générale
+/- 3 points de pourcentage

**Utilisateurs finaux professionnels
(BEU)**
+/- 4 points de pourcentage

**Responsables informatiques
(ITDM)**
+/- 5 à 6 points de pourcentage

Où et combien ?

États-Unis

n = **1 051 pop. gén.**

n = **650 BEU**

n = **349 ITDM**

Royaume-Uni

n = **1 014 pop. gén.**

n = **660 BEU**

n = **363 ITDM**

Allemagne

n = **1 010 pop. gén.**

n = **620 BEU**

n = **338 ITDM**

Japon

n = **1 020 pop. gén.**

n = **310 BEU**

n = **310 ITDM**

Veillez noter

L'ensemble des points de
données et des résultats sont
basés sur des données relatives
à la population générale, sauf
indication contraire

Mercredi.

