



# ELLE

**SCOOP**  
NOUS N'AVONS PAS UN  
MAIS DIX CERVEAUX !  
QUE FAIRE AVEC ?

**FOOD**  
ANTIOXYDANTE,  
HYPER VITAMINÉE :  
POURQUOI IL FAUT  
MANGER DE  
LA GRENADE

**ESTELLE LEFEBURE**  
ÇA FAIT TRENTE ANS  
QU'ELLE NOUS INSPIRE !  
LES PHOTOS QUI  
NOUS BLUFFENT

**MODE**  
LE TREILLIS, C'EST  
LE NOUVEAU  
JOGGING

**DÉCO**  
COMMENT  
MIXER RAYURES,  
CARREAUX,  
COULEURS  
SANS FAUX PAS

## SPÉCIAL RAJEUNIR

LES TECHNIQUES POUR  
REDESSINER L'OVALE

**LES INJECTIONS  
QUI ÉVITENT LE LIFTING**

L'APPAREIL QUI DÉFATIGUE LE REGARD

**LES SOLUTIONS DES PEOPLE**

LES CRÈMES HIGH-TECH  
ET LES RECETTES ANCESTRALES

**L'EFFET COUP DE JEUNE  
D'UNE BONNE POSTURE**

**SE JUGER LES UNS  
LES AUTRES  
ET SI ON FAISAIT  
UNE DÉTOX ?**

M 01648 - 3763 - F: 2,30 €



HEBDOMADAIRE 2 FÉVRIER 2018 (P) FRANCE METROPOLITAINE 2,30 € AND : 2,70 € BEL : 2,60 € CAN \$ : 5,90 CHD.  
A : 4,90 € D : 4,70 € ANTILLES A : 5,70 € BRÉSIL : 6,70 € GUY : 4,20 € CH : 4,30 FS. ESP : 3,80 € GR : 4,60 €.  
ITA : 3,80 € LUX : 2,60 € MAR : 3,5 MAD. PORT. Com. : 3,80 € NL : 4,70 € NCA : 1,350 CFP. NC S : 480 CFP. POLY FR S : 500 CFP. TUN : 5,70 DNT.

elle.fr



# COMMENT J'AI MULTIPLIÉ MON INTELLIGENCE PAR DIX

EFFRAYÉ PAR L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE ET EXALTÉ PAR CETTE NOUVELLE THÉORIE COMME QUOI NOUS N'AURIONS PAS UN MAIS DIX CERVEAUX, LE D' AGA A FAIT LE POINT SUR SES SUPER-POUVOIRS.

PAR ALIX GIROD DE L'AIN ILLUSTRATION AURÉLIE CASTEX

Si je me suis jetée sur « Vous êtes 10 fois plus intelligent que vous ne l'imaginez ! », de Christophe Bourgois-Costantini (First Editions), c'est après avoir lu un texte méga flippant du D' Laurent Alexandre sur le déferlement de l'IA (intelligence artificielle) dans nos vies. Si tout continue à ce rythme, dans cinq ans, le D' Aga qui signera ces articles sera un algorithme capable de manipuler mieux que moi, et gratuitement, des items aussi complexes que « Mon mari, cet astre », « Ma fille, cette voleuse de vêtements », « Mes fils d'1,85m, 4 ans d'âge mental » ou « Mon teckel, cet incontinent ». Heureusement, l'ouvrage de Bourgois-Costantini, coach à HEC, affirme que nous disposons tous de dix cerveaux et que les développer est possible à tout âge. Tiens-toi prête, IA, l'Aga débarque, avec la ferme intention d'en découdre.



**Oublions le QI, notion dépassée** : notre intelligence est la somme d'« intelligences racines » qui s'interconnectent en permanence. Pour étayer sa thèse, l'auteur a interviewé plein de winners (sportifs, grands dirigeants, inventeurs) et a analysé les cerveaux sur lesquels, consciemment ou pas, ils ont mis le paquet pour réussir.

**L'intelligence logico-mathématique.** C'est celle des premiers de la classe, des ingénieurs, des financiers, des Cédric Villani, des Félix (c'est mon fils), mais pas que. Beaucoup de grands sportifs l'utilisent : l'ex-tennisman Fabrice Santoro explique avoir pallié sa petite taille en établissant des fichiers Excel sur tous ses adversaires : il savait que, s'il mettait la balle là, le joueur avait 80 % de risques de la louper. Donc il le faisait. Donc il gagnait.

**Dans mon cas** : je maîtrise à la perfection le logiciel Word. Je n'ai donc pas grand-chose à améliorer du point de vue logico-mathématique. Suivant.

**L'intelligence relationnelle.** C'est notre capacité à agir et réagir avec l'autre de façon adaptée. Pour l'améliorer, il est essentiel de faire le distinguo entre échanges et discussions. La discussion, c'est du vent. L'échange, lui, sous-entend d'écouter vraiment l'autre. Idéalement, on devrait toujours commencer une conversation en pensant : « Tu es en droit de penser ce que tu penses, mais je suis en droit de penser ce que je pense. »

**Dans mon cas** : je suis déjà au max de l'intelligence relationnelle. Pensez-vous que je serais mariée depuis trente ans et que j'aurais élevé trois marmots à peu près droit sans commencer chacune de mes phrases par autre chose que « Tu es en droit de penser ce que je pense. Point barre » ?

**L'intelligence visuelle et spatiale.** C'est l'art de comprendre et d'imaginer les volumes, commun aux architectes et aux décorateurs. Comme bons exemples de champions dans ce domaine, citons Guy Degrenne, nul en maths mais capable de dessiner des ménagères en Inox à 8 ans, si on en croit la pub de l'époque. Ou encore Richard Mille, le fabricant de montres, qui explique avoir tout vu en 3D depuis son plus jeune âge. Ou enfin Didier, mon mari, qui est si fort aux échecs.

**Dans mon cas** : non seulement j'ai le meilleur sens de l'orientation de la famille (même bourrée... surtout bourrée, en fait) mais je ne me suis JAMAIS gourée dans la taille du Tupperware pour caser les restes de bourguignon. Suivant.

**L'intelligence du verbe.** Il s'agit du pouvoir de penser avec des mots et de les transmettre, à l'écrit comme à l'oral. Il permet de parler des langues étrangères et d'être capable de convaincre à peu près n'importe quel auditoire. Steve Jobs possédait une énorme intelligence verbo-linguistique, mais aussi Paulo, mon fils, lorsqu'il m'explique pourquoi rentrer à 3 heures du matin au lieu de 1 heure, en fait, c'est une meilleure idée pour ses rythmes circadiens.

**Dans mon cas** : si vous entendiez ce que je réponds à Paulo quand il me parle de ses rythmes circadiens, vous sauriez que mon intelligence du verbe, à défaut d'être exempte de violence, est parfaitement affûtée. Suivant.

**L'intelligence du temps.** Elle nous permet de conjuguer le temps long et le temps court, de trouver le bon tempo, l'équilibre entre les deux. Ma fille Eloïse la maîtrise à la perfection : temps court quand elle a

fait et qu'elle gémit comme un bébé, temps long quand elle me pique mon cachemire bleu et que c'est moi qui gémis comme un bébé.

**Dans mon cas** : en matière de gestion de l'agenda, pensez-vous qu'une mère de famille nombreuse qui bosse à plein-temps n'a pas plus de leçons à donner qu'à recevoir ? Franchement ? Suivant.

**L'intelligence du son.** Elle permet de penser en rythme et en mélodie, et n'est pas l'apanage exclusif des musiciens et des acteurs. Dans le livre, beaucoup de sportifs témoignent : Rafael Nadal dit qu'il écoute plus les balles qu'il ne les regarde, et le skieur Franck Piccard évoque le son de la glisse autant que la musique de ses skis.

**Dans mon cas** : j'écris toujours en écoutant Rires et Chansons, voilà sans doute pourquoi mes papiers sont infusés de tant d'esprit et de grâce. Suivant.

**L'intelligence de la nature.** C'est l'art d'être ancré ici et maintenant, de comprendre les mécanismes complexes de cet environnement auquel nous appartenons. Nos corps pensants ne peuvent pas être en harmonie s'ils sont incapables de ressentir leur inscription dans un grand tout. Dans le livre, François Pinault explique qu'il lui arrive d'embrasser les arbres.

**Dans mon cas** : je suis autant outdoor qu'une Parisienne peut l'être. J'embrasse toutes les vitrines YSL que je croise, François Pinault, croyez-moi. Suivant.

**L'intelligence spirituelle.** Elle est ce questionnement sur le sens de la vie en général et sur notre vie à nous en particulier, qui nous permet d'avancer. Beaucoup de gens pensent que les All Blacks néo-zélandais sont les meilleurs rugbymen au monde car, héritiers des traditions maories, ils arrivent mieux que les autres à connecter leurs corps à leurs âmes.

**Dans mon cas** : non seulement, élevée chez les sœurs, je connais la messe à peu près aussi bien que le pape François, mais je suis aussi capable de produire un haka très convaincant quand mes proches m'énervent.

**L'intelligence du corps.** Elle est l'outil du sportif et du bricoleur et on l'appelle également « intelligence kinesthésique ». Attention, tous les intellos n'en sont pas dépourvus. Le surdiplômé Bertrand Piccard, l'un des papas de l'avion solaire, a vaincu son vertige grâce à la pratique de l'aile delta.

**Dans mon cas** : si mon corps ne fait pas preuve d'un QI démentiel sur une piste de danse, il a du moins l'intelligence d'encaisser sans broncher les substances pas toujours halal que je mets dedans (tabac, alcool, brie, parfois même être humain). Suivant.

**L'intelligence « Qui suis-je ? ».** C'est là notre racine pivot, celle que toutes les autres nourrissent. Il s'agit de bien se connaître, d'apprécier à leur juste valeur nos qualités et nos défauts, d'être capables de répondre à ces questions plus complexes qu'on ne croit : « D'où je viens ? Comment je fonctionne ? Pourquoi j'agis toujours selon les mêmes schémas ? » Christophe Bourgeois-Costantini affirme qu'elle est la plus difficile, car elle implique un long travail sur soi.

**Dans mon cas** : moi ? Je sais très bien qui je suis. Une femme toujours prête à se remettre en question mais, à l'évidence, dix fois plus intelligente que n'importe quel algorithme. Et, en plus, parfaitement modeste. Prends ça dans ta face, intelligence artificielle. ■