

360°

ATTENTION CONCENTRATION

ILLUSTRATIONS FRÉDÉRIC RÉBENA

Il y a des injonctions inutiles. Le « *concentre-toi* », prononcé entre agacement et découragement, en est une. L'attention d'un enfant devant une leçon à apprendre ou une copie à rédiger ne dépend pas de la volonté de ses parents, mais de la sienne. Il devra mobiliser son cerveau, intéressé ou pas par ce qu'il doit apprendre, selon un processus bien identifié par les neuroscientifiques. Il s'agit de repérer les informations les plus importantes, à un rythme adapté à ce que l'on souhaite faire, d'avoir une intention clairement définie, et de reconnaître le circuit de la récompense et ses pièges. Si la concentration est l'une des fonctions cognitives les mieux comprises par les scientifiques, il manque aux élèves un enseignement structuré et efficace pour apprendre à être concentrés en classe. C'est l'objectif du programme ATOLE créé pour les enseignants par Jean-Philippe Lachaux, neurobiologiste, et son équipe, à l'Inserm de Lyon. Un autre programme, ADOLE, pour les adolescents est actuellement en test. En famille, la concentration doit être valorisée afin que les enfants comprennent qu'elle est essentielle pour les apprentissages. Sans concentration pas de mémorisation possible. Pour en savoir plus, suivons les pistes que nous donnent les experts que nous avons interrogés. →

© ISTOCK



ÊTRE CONCENTRÉ, ÇA S'APPREND

Il n'y a pas de fatalité au manque de concentration que parents et enseignants reconnaissent comme l'une des causes du manque de réussite scolaire. Pourtant être attentif et concentré est indispensable pour bien apprendre.

PAR CLAIRE ALMÉRAS ET SYLVIE BOCQUET

LES ÉLÈVES ne savent plus se concentrer. Tel est le constat des enseignants. Le phénomène qui touchait, autrefois, quelques élèves par classe se généralise. La faute au numérique ? Pour Jean-Philippe Lachaux, directeur de recherche en neurosciences cognitives à l'Inserm, à Lyon, une chose est sûre : avant l'arrivée d'Internet et des réseaux sociaux les sollicitations étaient plus limitées. « *Il y a une compétition farouche entre sollicitations et possibilités* », affirme-t-il. Autant pour les enfants que pour les adultes. Le phénomène de la charge mentale illustre bien cela : trop de choses à faire ou auxquelles penser et pas assez de temps ou de disponibilité pour en venir à bout. La question est de décider sur quoi porter son attention : tout ou une partie des tâches à accomplir ? Dans quel ordre de priorité ? Avec quelle efficacité ? Si elle est nécessaire dans la vie quotidienne, la concentration l'est davantage encore pour les apprentissages.

L'ATTENTION EST UNE FONCTION COGNITIVE FONDAMENTALE

Le système attentionnel est régi par trois mécanismes. Le premier est fondé sur des automatismes induits par tout ce qui est perceptible dans l'environnement : les bruits, ce qui bouge (un oiseau qui passe), ce qui brille (un point lumineux), ce qui est coloré (des cerises dans un arbre), etc. L'aspect positif, c'est que cela permet d'être en vigilance par rapport à un danger. Mais l'aspect négatif, c'est que cela peut aussi distraire.

Le second mécanisme est le circuit de la récompense fondé sur les émotions. Aspect positif, je suis attiré par ce qui me plaît, cela me motive à faire quelque chose. En revanche, l'aspect négatif, c'est que je réponds à la

satisfaction de besoins et de plaisirs immédiats (c'est plus agréable de regarder ses SMS que d'apprendre sa leçon). Ces deux mécanismes biologiques conduisent vers la distraction.

Pour rester concentré, il faut donc faire appel au troisième mécanisme, qui est le système de la décision volontaire, qui s'efforce de stabiliser l'activité cérébrale et donc de se focaliser sur quelque chose. Par exemple, quand je suis concentré sur ma lecture, mon intention est de comprendre ce que je lis, en dépit des nombreuses perceptions internes et externes (bruits dans la rue, odeur de café, tiraillement dans l'épaule...) qui passent alors au second plan...

L'ATTENTION EST UN ÉQUILIBRE FRAGILE

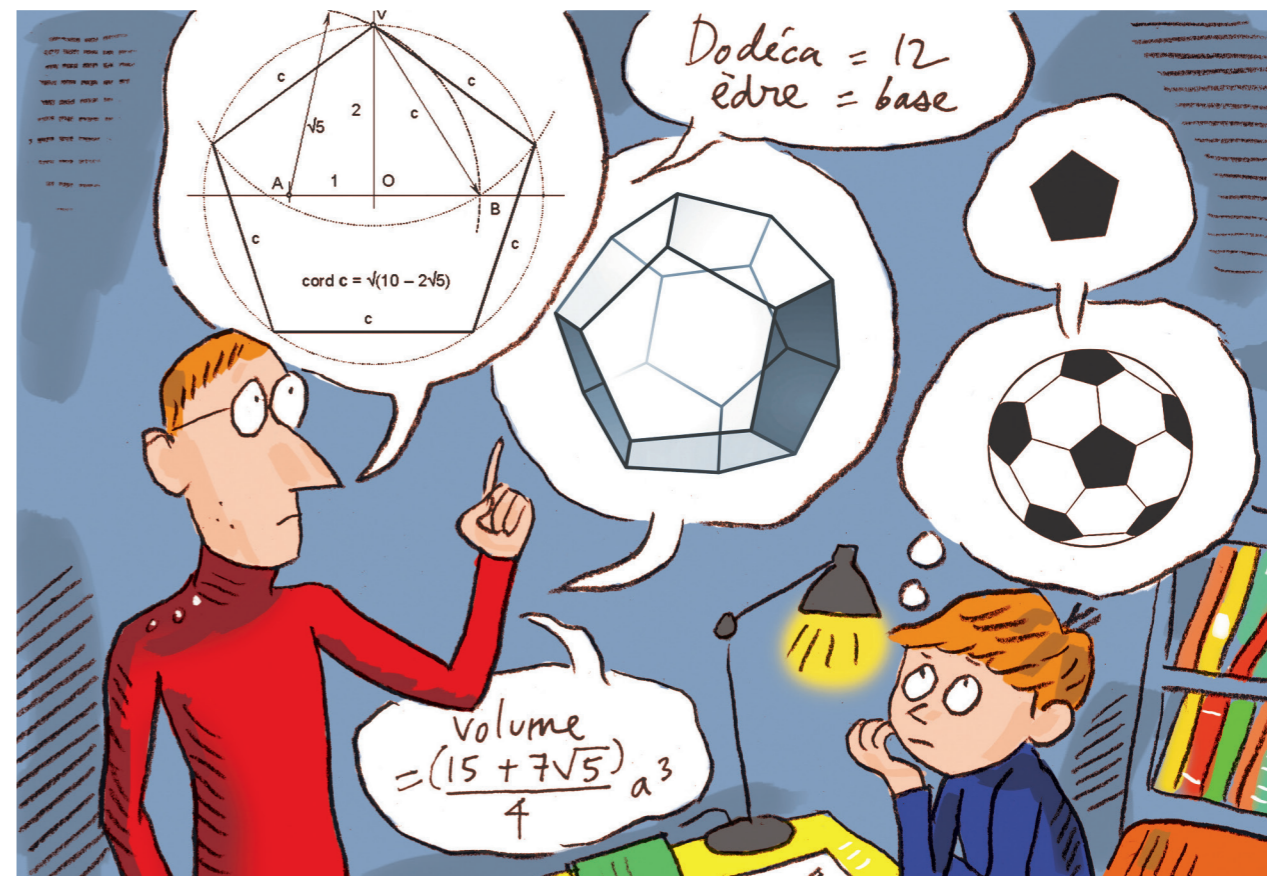
Pour être attentif, il faut tout d'abord résister à ces forces (distractions extérieures et intérieures). « *Un des enjeux dans le processus de concentration, c'est de dissocier l'attention du plaisir ou du danger. Or le circuit de la récompense, par exemple, réagit très vite* », explique Jean-Philippe Lachaux. Contrairement au fait de porter son attention sur une tâche à accomplir qui va demander, lui, un temps de réaction plus lent.

Le deuxième ingrédient de la concentration, c'est l'intention. Nous pouvons être attentifs uniquement si nous avons un objectif clair et concret. Je n'écoute pas les consignes pour ranger ma chambre, car je n'ai pas l'intention de la ranger. Le cortex préfrontal, qui est associé à la planification de comportements cognitifs complexes, ne jouera bien son rôle que si on a une intention précise pour les minutes à venir. « *Le cortex préfrontal indique alors la manière d'agir*, précise Jean-

FOCUS

UNE ATTENTION DE POISSON ROUGE...

Huit secondes : c'est la durée d'attention du poisson rouge. Neuf secondes ? C'est celle du millennial... Dix ans après l'arrivée des premiers réseaux sociaux, l'essayiste Bruno Patino⁽¹⁾ tire le signal d'alarme. « *Nous sommes victimes de la "captologie", une nouvelle science qui pille en permanence notre attention, en inventant chaque jour des astuces plus efficaces : notifications, alarmes sonores, images animées...* » Le principal outil de cette addiction s'appelle l'incertitude : « *En 1930, à Harvard, les chercheurs ont découvert que si les souris reçoivent systématiquement de la nourriture quand elles appuient sur un bouton, elles finissent par ne plus appuyer que quand elles ont faim. Si la réception de la nourriture est aléatoire, elles "cliquent" tout*



Philippe Lachaux. *Pour apprendre une leçon, cela peut être une image mentale, une petite voix intérieure, un moyen mnémotechnique...* » Sans cette manière d'agir, la concentration n'est pas possible.

Selon le chercheur, il est urgent d'expliquer aux enfants qu'être attentif, cela s'apprend. Dire à un enfant ou un ado « *concentre-toi* » ou bien « *sois attentif* » ne sert absolument à rien. L'essentiel est de lui faire découvrir les mécanismes de l'attention.

QUAND L'ATTENTION N'EST PAS AU RENDEZ-VOUS...

Pour Bénédicte Dubois, responsable de formation à l'Institut de formation pédagogique (IFP) du Nord-Pas de Calais, il est important de ne faire qu'une seule chose à la fois car nous ne sommes pas capables de mener à bien deux tâches cognitives simultanément. Par exemple, la relecture d'un texte sera plus efficace si on

privilegie d'abord la vérification des pluriels, puis celle des majuscules, etc. En privilégiant des tâches courtes et successives, on fatigue moins son cerveau et il est plus efficace.

De la même manière, à la maison, « *ranger sa chambre* » est une consigne trop vague. L'enfant, sans intention précise, zappe d'un objet à l'autre au risque de se mettre à jouer ou à lire en cours de route. Proposez-lui plutôt de réaliser des mini missions successives : d'abord tous les vêtements qui traînent, puis les objets scolaires, puis les pièces du puzzle...

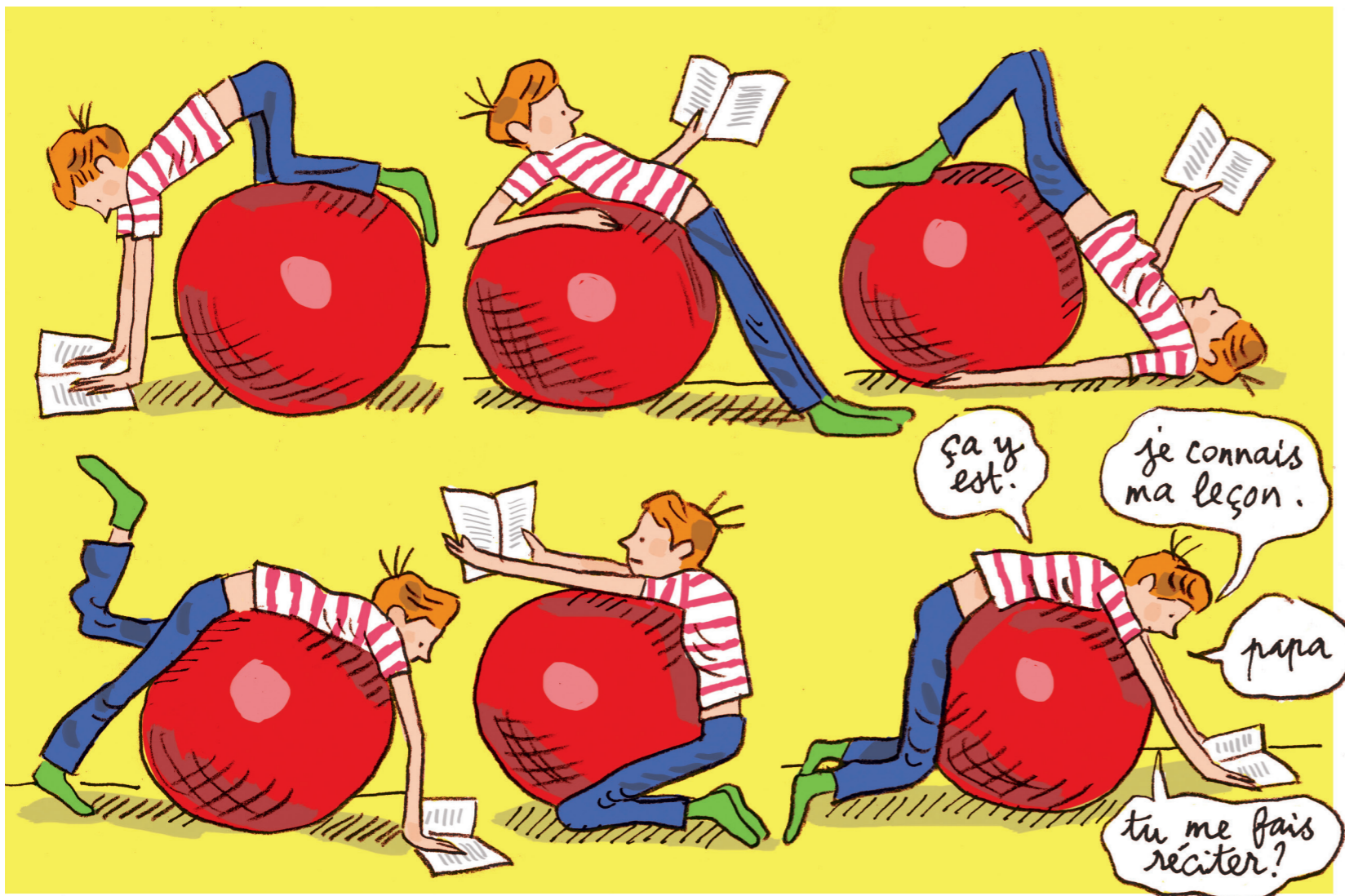
Il est nécessaire d'apprendre également aux enfants qu'une bonne hygiène de vie participe à de bonnes conditions d'attention : le sommeil, une alimentation équilibrée, du bon stress...

Enfin, comme l'explique Pascale Pavy, psychomotricienne, les jeux vidéo, pour lesquels les enfants sont très concentrés, n'améliorent pas la concentration

nécessaire aux apprentissages scolaires, bien au contraire. « *Face à sa console, l'enfant est soumis à de nombreuses stimulations visuelles auxquelles il doit réagir dans l'instant, sans forcément prendre le temps de réfléchir. Cela ne le prépare pas à affronter les situations d'apprentissage où il faut attendre pour obtenir satisfaction.* »

le temps. » C'est ce qui nous arrive devant nos écrans, à l'affût des likes. Autant dire que notre psychisme trinque, entre la nomophobie, la peur d'être séparé de son mobile, et le phubbing, l'incapacité d'écouter l'autre, en consultant sans arrêt son portable. Pour en sortir, il faudrait délimiter de nouveaux sanctuaires « *zéro ondes* » (école, chambres, restaurants...). Et exiger une réglementation pour les GAFA (Google, Amazon, Facebook, Apple) : « *Bien-tôt, nous verrons notre société avec le même regard que celui que nous portons désormais sur les années tabac* », prédit Bruno Patino. s.c.

(1) Vient de publier *La civilisation du poisson rouge* (Grasset).



SEPT CAS D'ÉCOLE ET LEURS SOLUTIONS

Il préfère jouer, il bouge tout le temps, il est fatigué, il est débordé... À chaque situation pouvant perturber la concentration de votre enfant, nos experts apportent des réponses. PAR CLAIRE ALMÉRAS ET SOPHIE CARQUAIN

1 → IL PRÉFÈRE JOUER PLUTÔT QUE DE SE CONCENTRER SUR SES DEVOIRS.

Il faut lui signifier qu'il n'a pas le choix, que ce n'est pas négociable. Instaurez un rituel quotidien : les devoirs après le goûter ou après le jeu. Si besoin, aidez-le aussi à lui donner une limite dans le temps (ni trop long ni trop court) : « Tu as besoin de com-

bien de temps pour faire tes devoirs ? », « Je pense que tu as besoin d'une demi-heure pour tes devoirs, quand l'aiguille de la pendule sera là, ce sera terminé et tu pourras aller jouer », etc. La plupart des enfants ont besoin d'anticiper sur ce qu'ils feront d'agréable après leurs devoirs. Ainsi, ils sont capables d'accepter la contrainte que ceux-ci peuvent représenter.

Aidez-le aussi à comprendre le sens des devoirs. Posez-lui des questions : à quoi servent les devoirs ? Devant tes devoirs bien faits, comment te sens-tu ? Réussis-tu mieux à l'école quand tu t'es appliqué à la maison ? Etc.

Avec Pascale Pavy, psychomotricienne



3 → IL ME DIT QU'EN CLASSE IL N'EST PAS ASSEZ EN FORME POUR SE CONCENTRER.

Le premier point essentiel pour être en pleine possession de ses moyens, c'est d'avoir un rythme de sommeil régulier et surtout de dormir suffisamment. Pour les plus jeunes, instaurez un rituel du coucher, avec l'histoire du soir, par exemple, et pour les ados, l'arrêt des écrans à un horaire fixé bien en amont de l'endormissement, car on sait que la lumière bleue émise par les écrans de smartphone excite le cerveau.

L'enfant peut également ne pas être en forme physiquement parce qu'il est triste, inquiet, voire anxieux. Essayez de creuser cette piste avec lui.

Autre point essentiel, l'alimentation. Les coups de barre et les chutes de la concentration peuvent être dus à une hypoglycémie, elle-même causée par une hyperglycémie. Un apport en sucres rapides trop important fait monter la glycémie, qui du coup entraîne une chute tout aussi rapide. Par exemple, vers 10 heures, si au petit déjeuner l'enfant a pris des céréales sucrées, un jus et une compote industriels. Il faut donc privilégier des aliments non transformés, riches en sucres lents : du pain et du beurre, un yaourt, un fruit entier.

Dernier point, proposez à votre enfant de pratiquer un sport. L'activité physique permet une bonne oxygénation du cerveau et d'évacuer le stress. Mais ne chargez pas trop son emploi du temps. Pour être au top dans la journée et réussir à se concentrer, tout est une question d'équilibre.

Avec Ariane Dechelette, cadre de santé, formatrice

2 → IL A BESOIN DE BOUGER SOUVENT ET CELA PERTURBE SA CONCENTRATION.

Certains enfants ont davantage besoin de bouger que d'autres, leur sens kinesthésique doit être stimulé afin qu'ils restent concentrés. Pour répondre à ce besoin, permettez-lui d'être en mouvement pendant les devoirs. Au lieu de perturber leur attention, cela peut la renforcer. Ainsi, pour mieux mémoriser, il peut chanter sa poésie en marchant ; il peut s'installer comme il le souhaite sur son lit ou par terre, pour réfléchir à un problème de maths tout en prenant des notes... Peut-être pouvez-vous acheter un gros ballon fitness ou un coussin d'équilibre (de posture) afin de réguler le système nerveux central de l'enfant, ce qui favorisera sa concentration.

L'enfant peut aussi avoir besoin de manipuler ou de mâchouiller un objet pour mieux se concentrer. Dans ce cas-là, il faut l'aider à en choisir un seul (balle anti-stress, embout pour crayon à mastiquer, etc.).

Plutôt que de supprimer sa liberté de mouvement, il est préférable de réduire les sources de distraction (juste le matériel adéquat posé sur le bureau, dans un environnement calme et lumineux).

Avec Pascale Pavy, psychomotricienne

4 → IL SE NOIE FACILEMENT DANS TOUT CE QU'IL DOIT FAIRE.

La particularité de cette génération issue du numérique est d'être submergée d'informations, sans savoir les trier. D'où le sentiment d'être noyé ! Ne sachant pas par où commencer, les enfants perdent leur objectif de vue et... se déconcentrent. Je leur propose trois stratégies.

Structurer le planning et le travail. Pour chaque « gros objectif » (dissertation, préparation de contrôle...), on dégage trois petits objectifs. Exemple : pour préparer une évaluation sur la Deuxième Guerre mondiale, on découpe sa semaine en trois temps forts : j'apprends le 1^{er} chapitre le mardi, le 2^e le jeudi, le 3^e le samedi.

Organiser une routine. Le cerveau se mobilise d'autant plus rapidement qu'il sera sollicité à la même heure tous les jours : 17 h 30, je m'y mets, 18 h 30 j'arrête, je reprends à 20 heures.

Prévoir des pauses : on est beaucoup plus efficace, si l'on sait que l'on aura une « récompense », après une demi-heure ou une heure de travail. On s'octroie donc des petites pauses : regarder une vidéo de 3 minutes, jouer son morceau de piano ou de guitare favori... À proscrire : les réseaux sociaux et les séries qui sont chronophages !

Avec Brigitte Prot, psychopédagogue



5 → PENDANT UNE ÉVALUATION, IL PERD SES MOYENS.

Tout d'abord, il faut expliquer à ses enfants qu'une évaluation est un moment de joie et non un moment de douleur. N'installez pas la peur dès le départ. Si votre enfant a fait son travail, alors l'évaluation sera juste par rapport à son travail. Sauf problème de méthode qu'il faudrait peut-être déceler. Les parents doivent encourager leurs enfants et leur apprendre à répéter comme un mantra : « Je vais y arriver, je suis fort, j'ai confiance en moi. »

Ensuite, en cas de coup de stress, pour revenir au calme apprenez cette technique à votre enfant. « *Concentre-toi sur ta main (celle avec laquelle tu écris). Place toute ton énergie dans cette main qui est un point fixe. Puis relâche ta main et place-la à plat sur ton ventre. Respire alors trois fois très profondément en gonflant et dégonflant le ventre.* » Ainsi calmé, votre enfant peut revenir vers sa feuille et se répéter son mantra : je vais y arriver...

Avec Florence Vertanessian, sophrologue, conférencière

« *scan corporel* » : il s'agit de visualiser un faisceau lumineux qui se déplace sur chaque partie du corps, du cuir chevelu au petit orteil. Pratiqués régulièrement, ces exercices permettent d'augmenter la concentration de 70 %.

Avec Jeanne Siaud-Facchin, spécialiste des difficultés d'apprentissage

6 → LA MÉDITATION PEUT-ELLE L'AIDER À SE CONCENTRER ?

L'objectif de la méditation est précisément de neutraliser les « distracteurs », internes (émotions, stress) ou externes (bruits, odeurs, téléphone, notifications des réseaux sociaux...) qui viennent polluer la concentration des enfants. Bénéfices ? On augmente la mémoire de travail, qui permet d'intégrer l'information et de la restituer correctement, et on libère de l'espace pour les apprentissages. Avant de faire ses devoirs, encouragez-le à adopter la posture de l'arbre. Debout, pieds nus « enracinés » dans le sol, bras à l'horizontale, les yeux fermés, il se concentre sur son souffle, tout en écartant les pensées parasites. Avant un contrôle, pour neutraliser le stress, conseillez-lui l'exercice de la main : il pose sa main sur la table pendant quelques secondes et se concentre sur les points d'appui (les doigts, la paume) tout en respirant. Le soir, on optera plutôt pour le

7 → IL EST ENCOMBRÉ PAR LES DIFFICULTÉS FAMILIALES.

L'impact des émotions sur la concentration est un fait bien établi. Si l'enfant est submergé par les parasites émotionnels liés à une situation compliquée (deuil, séparation, déménagement, changement d'école), il peut ne plus parvenir à se focaliser sur ses apprentissages. Si l'on a identifié la cause de ce chagrin, aux parents de lui parler pour faire baisser le seuil émotionnel. On le rassure, en lui faisant comprendre qu'il doit conserver le contrôle : « *Certes, c'est plus difficile pour toi en ce moment, mais tu dois continuer à travailler pour ton avenir.* » Le responsabiliser, dès 7-8 ans, est paradoxalement rassurant car il se sentira maître de la situation. Reste ensuite à l'encourager à rêver et à se projeter dans le futur : « *Tu veux toujours être pompier ? Vétérinaire ?* » Les projections – même temporaires – vont l'aider à se motiver, donc à se concentrer sur son avenir. En revanche, mettez-le en garde contre les réseaux sociaux qui font « flamber » les émotions négatives. Et ça, c'est très contagieux. ☹

Avec Didier Pleux, psychothérapeute

POUR ALLER PLUS LOIN

À LIRE

Les petites bulles de l'attention. Se concentrer dans un monde de distraction, de Jean-Philippe Lachaux, Odile Jacob, 2016

Développer la concentration de son ado, de Didier Pleux, O. Jacob, 2019

On se calme ! Enfants agités, parents débordés, d'Olivier Revol, JC Lattès, 2013

Tout est là, juste là, méditation de pleine conscience pour enfants et ados, de Jeanne Siaud-Facchin, O. Jacob, 2014

Concentration, coll. Mon p'tit cahier, de Louis Vera, Solar éditions, 2019

Les secrets d'une bonne concentration : se concentrer pour mieux réussir, de Florence Vertanessian, Éditions Jouvence, 2016

Je booste ma concentration, 12 ans et plus, de Florence Vertanessian, Éditions Jouvence, 2016

À LIRE AVEC LES ENFANTS

Max et Lili ont du mal à se concentrer, de Dominique de Saint-Mars et Serge Bloch, Caligramm, 2017

ACTIVITÉS AVEC LES ENFANTS

50 activités bienveillantes pour mieux se concentrer, de Marine Duvouldy, Larousse, 2018

100 % attentif. 30 jeux pour gagner en attention et en concentration, de Pascale Lesauvage et Marianne Vincent-Romano, Bayard éditions, 2019

Ma pause concentration. 30 activités pour favoriser l'attention, 4-10 ans, de Pascale Pavy, Mango, 2018

Je me concentre, 4-6 ans et Je me concentre, 6-8 ans, de Florence Vertanessian, Auzou, 2017

Je joue et j'apprends à me concentrer, de Cécile Zamorano, Nathan, 2018

À DÉCOUVRIR

Programme Atole, pour "Apprendre à être ATTentif à l'école" destiné aux enseignants, proposé par Jean-Philippe Lachaux, directeur de recherche en neurosciences cognitives, à l'Inserm, à Lyon, et l'équipe **ATOLE Inserm**. <https://project.crn.fr/atole/>