

# CONCENTRATION CHEZ LES ADOLESCENTS : COMMENT LES AIDER ?

## Concentration et adolescence : cherchez l'erreur ?

« N'arrive pas à se concentrer », « pense à autre chose », « perturbe la classe », « reste avachi sur la table », Comment aider les adolescents et les étudiants à trouver leur concentration ?

Les causes de manque de concentration sont vastes. Pour les adultes comme pour les adolescents. La fatigue, l'anxiété, le stress, le manque de sommeil ou une mauvaise nutrition sont de grandes causes de manque de concentration. Les adolescents peuvent aussi se sentir démotivés ou porter peu d'intérêt à la discipline enseignée.

D'autres causes incluent le trouble déficitaire de l'attention : hyperactivité, dépression, abus de marijuana, toxicomanie, insomnie, syndrome de fatigue chronique, syndrome prémenstruel...

En ce début de XXI<sup>e</sup> siècle, la « surcharge numérique » augmente considérablement les captures d'attention délétères. Que faire, concrètement, face à ces distractions subies ? Grâce à la neuroscience et à la psychologie cognitive, notamment, on connaît un peu mieux le processus d'attention; on sait ce qui est favorable ou pas, comment développer nos capacités attentionnelles, comment limiter les conséquences toxiques de la surstimulation.

Couramment associées, « **concentration** » et « **attention** » sont pourtant distinctes. Si l'on prend l'exemple d'une photo, un paysage vous plaît, vous le cadrez et « clic », dans la boîte ! C'est le processus d'attention. Maintenant, vous focalisez votre attention sur un détail et ne photographiez que cette petite fleur ; ce zoom macro, cette focalisation, est comparable au processus de concentration. L'attention est donc nettement plus accessible que la concentration, qui demande non seulement un **tri** de l'objet à retenir, mais aussi une **inhibition** (ne pas prendre en compte l'environnement). Là, en général, ça se corse....

## Commençons par une bonne nouvelle : la concentration se travaille et.... s'acquiert !

Beaucoup d'adolescents ont des difficultés de concentration. Manque d'attention, oublis, impossibilité de se focaliser sur leur tâche ou d'aboutir ce qu'ils ont commencé, dispersion et confusion des idées entravent leur réussite scolaire et inquiètent donc les parents.

Avant de s'irriter de ce manque de concentration contre votre ado, sachez déjà que **le cerveau d'un adolescent est en conversion**. L'imagerie cérébrale nous montre d'importantes modifications structurelles jusque bien après la puberté. D'une part, le cerveau d'un adolescent est doté d'un **fort potentiel cognitif** et d'autre part, **il n'a pas atteint sa maturité émotionnelle**. Le travail hormonal, particulièrement important chez l'adolescent, a de très fortes répercussions cérébrales d'où, sans doute, un rôle fondamental dans l'instabilité de leur comportement.

On sait maintenant qu'il est très important de **savoir gérer ses émotions pour**

©<http://www.parcoursduloupblanc.com/blog/concentration-chez-les-adolescents-comment-les-aider/>

**apprendre efficacement.** Les émotions non régulées perturbent les facultés intellectuelles tout comme le relationnel (émotions négatives comme positives; que l'on soit en colère ou amoureux, par ex., c'est tout aussi difficile de se concentrer)

On lui demande cependant de rester 6 à 8 h par jour assis sur une chaise à écouter un cours, et de prolonger ce temps le soir par du travail personnel.

Il est donc nécessaire de s'adapter. Pour aider votre adolescent à acquérir cette concentration, commençons par le commencement.

### **Concentration : Bien dans son corps, bien dans sa tête !**

Le cerveau est un organe. Ses besoins énergétiques sont très importants et il travaille jour et nuit. Il a donc besoin d'être alimenté par une bonne hygiène de vie. Répondre aux besoins physiologiques primordiaux est fondamental.

- **Dormir** (8 à 10h par nuit selon les besoins de chacun)
- **Boire de l'eau.** Comme le reste du corps, le cerveau a besoin d'être hydraté pour fonctionner au mieux de ses performances. Divers travaux montrent que la déshydratation peut réduire les capacités de mémoire et d'attention. En cas d'examen, penser à prendre une bouteille d'eau et quelques fruits secs.
- **Manger équilibré,** sain, et respecter la chronobiologie de 4 repas dans la journée. Commencer par un « vrai » petit déjeuner avec pain au levain ou complet / protéines / fruit ou jus / 1 laitage. Le coup de pompe de 11 heures, ce n'est rien d'autre qu'une hypoglycémie : le cerveau ne fonctionne pas bien, et l'absence de petit-déjeuner retentit sur l'attention, la mémorisation et l'efficacité scolaire en général.
- **Bouger** – Faire du sport, marcher (on ne dira jamais assez les vertus de la marche), nager, faire du vélo, etc

Ça, c'est basique.

Une fois ces points acquis, et vous verrez déjà une nette différence, on peut passer à la vitesse supérieure...

- **Se détendre !**

### **Bien se concentrer nécessite des pauses régulières**

Admettons que vous assistiez à une conférence qui vous passionne. Vous aimez le sujet, l'intervenant, le décor, l'ambiance,,, tout ! Malgré cela, vous ne pourrez focaliser votre attention qu'**une trentaine de minutes** maximum. Au bout de ce temps, vous aurez une baisse d'attention, des pensées divergentes, etc. Comme le sujet vous plaît, vous « reviendrez » dans la salle, ici et maintenant, à écouter l'orateur, puis vous repartirez, et ainsi de suite, amenuisant de plus en plus votre qualité attentionnelle. Celle-ci se renouvellera vers la fin, au fameux coup d'œil sur la montre qui vous dira « ah ! plus que 20 minutes ! »

Vous vous souviendrez particulièrement bien du début de la conférence (on appelle cela l'*effet de primauté*) et des dernières informations (*effet de récence*).

©<http://www.parcoursduloupblanc.com/blog/concentration-chez-les-adolescents-comment-les-aider/>

En respectant ce rythme de notre fonctionnement cérébral, on favorise une bonne concentration : **faire une pause toutes les 20 ou 30 minutes** (déterminer son cycle) multiplie les « débuts » (primauté) et « fins » (récence).

**Cette pause** ne dure pas plus de 30/40 secondes ; le temps, **consciemment**, de s'octroyer un repos : laisser vagabonder son esprit sur un mot ou une idée qu'on vient d'entendre / se plonger en pensée dans un lieu ressource / s'imaginer volant dans les airs / .... On peut aussi faire un exercice d'étirement, bailler aux corneilles (ça oxygène le cerveau) etc. Puis revenir au cours en pleine conscience.

Évidemment, on reste un peu flexible sur son timing : ne pas choisir le moment crucial du cours, mais plutôt une idée déjà comprise, une répétition du professeur,...

### **Planification et organisation pour une bonne concentration**

Je conseille cette pratique d'autant plus si le cours n'éveille pas énormément d'intérêt. Car **l'intérêt génère la motivation, et la motivation entraîne la concentration.**

Pour pallier au manque de motivation et comprendre ses leviers de motivation, nous avons déjà vu qu'un travail global est souhaitable. On peut toutefois retenir que la signification apportée aux tâches à accomplir et leur planification sont fondamentales. Elles participent au **plaisir d'apprendre**, phase essentielle. Savoir combien de temps il faut pour faire cet exercice, ce que ça m'apportera, facilite la combinaison motivation/concentration/mémorisation.

Lire aussi

>> Mémoire ou mémoires, comment s'en servir ?

>> La Neuroéducation : les apports des sciences au profit de l'apprentissage

### **Éviter les stimulations extérieures**

Un autre point, nettement moins drôle pour les adolescents, appelle la vigilance : **combattre le « vol » d'attention.**

L'attention des élèves est moins facile à capter et à maintenir qu'elle ne l'a été. L'injonction à écouter n'est plus suffisante. Extrêmement sollicité par une foule d'informations diverses qui recouvre tous les sens (informations visuelles, auditives, tactiles, gustatives et olfactives), l'adolescent d'aujourd'hui doit lutter sans cesse contre des interférences. **Cette captation attentionnelle** est devenu l'enjeu d'un marché économique mondial ; un consciencieux **neuromarketing**, sur le Web et la TV notamment, utilise les récents travaux des chercheurs. Forts de la connaissance de nos réactions par rapport aux images et aux stimulus externes, (emplacement, vitesse d'animation, induction des couleurs, rapidité des séquences, etc.) les neuromarketteurs détournent ces découvertes pour servir la publicité.

Michel Desmurget, directeur de recherche en neurosciences à l'Inserm, l'affirme: » *Notre attention fonctionne selon un double système. Un système automatique : c'est le monde extérieur qui vient la stimuler mécaniquement en dehors de tout effort conscient. Et un système volontaire : c'est le sujet qui la dirige sciemment et la maintient sur un élément de son environnement. Or, les formats audiovisuels rapides (télévision, jeux vidéo)*

©<http://www.parcoursduloupblanc.com/blog/concentration-chez-les-adolescents-comment-les-aider/>

*hypertrophient le premier système au détriment du second; le cerveau prend l'habitude d'être stimulé de l'extérieur pour relancer sa vigilance et son intérêt, il devient incapable de maintenir son attention par lui-même. »*

Résister à la distraction et aux pollutions visuelles devient donc un enjeu majeur, quasiment un acte militant ! **Savoir contrôler son attention, c'est rester libre et responsable.**

### **L'illusion du multitâche : notre cerveau est monotâche !**

Contrairement aux idées reçues, **le cerveau humain est monotâche et il n'y a pas de différence homme-femme** (c'est un mythe qui date des années 80, suite à une mauvaise interprétation de l'étude d'anatomistes américains constatant une plus grande épaisseur du corps calleux chez la femme que chez l'homme). En réalité, le cerveau est capable de traiter deux tâches si vite qu'elles semblent simultanées, alors qu'elles sont analysées **en alternance**. Au-delà de 2, les difficultés s'accroissent sérieusement.

L'exécution d'une tâche se fait au niveau de notre lobe frontal. Pourvu de 2 lobes frontaux, **notre cerveau est capable de traiter en parallèle deux tâches au maximum**, -on appelle tâche une fonction exécutive pourvu d'un but, contrairement à un automatisme ; c'est à dire, écrire pour synthétiser une idée par exemple, contrairement à un gribouillis téléphonique ou faire du vélo – une tâche dans chaque lobe frontal. Cependant, s'il y'a une interférence entre 2 zones cérébrales distinctes, les vertus de l'alternance s'épuisent : les informations entrent alors en compétition et le cerveau les discrimine selon leur importance. **Le cerveau est donc plus performant lorsqu'il traite des informations les unes après les autres.**

Résister aux interruptions qui interfèrent avec la tâche qu'on exécute dans un but fixé, c'est donc s'assurer de toutes ses performances.

En conséquence, je ne peux mener à bien ma dissert de philo, ma révision de partiel ou mon exercice de maths en répondant aux textos, msn ou autres. Pis, en regardant du coin de l'œil une série ouverte sur un coin de l'ordi...

Le mieux est donc de planifier son temps de travail, le réaliser en coupant toute source de distraction, et passer aux activités de loisirs la tête légère.

Ce n'est pas un discours de « vieux schnock », c'est un respect de notre activité cérébrale !... Désolée les p'tits loups, j'avais bien dit que je le dirais à vos parents...

Plusieurs tests ou illustrations de cette difficulté ont été mis au point. Amusez vous ci-dessous avec le fameux test de Stroop. **John Ridley Stroop** (1897-1973), psychologue américain, élabore ce test en 1935 pour illustrer **notre difficulté à résister à une réponse automatique du cerveau alors qu'il y'a une interférence entre deux zones cérébrales distinctes.**

Identifiez à haute voix, le plus vite possible, la couleur des différents mots en vous empêchant de lire le mot lui-même :

©<http://www.parcoursduloupblanc.com/blog/concentration-chez-les-adolescents-comment-les-aider/>



Convaincu que des réponses visuelles automatiques nous détournent de l'objet de notre attention ?