

# A la recherche de la concentration perdue

Philippe Gay, Nicolas Bressoud, Rebecca Shankland



**MOTS-CLÉS :** MULTITÂCHES • ENTRAÎNEMENT • ATTENTION

Marcher en poussant sa trottinette d'une main, le téléphone portable dans l'autre, alternant quelques regards et discussions entre nouvelle technologie et camarade physiquement présent: une scène de plus en plus commune. Réaliser deux choses en même temps, est-ce vraiment possible? Evidemment diront les fervents adeptes du mode multitâches, impossible rétorqueront les chercheurs experts de l'attention. De nombreuses recherches indiquent en effet que si les participants pensent réussir parfaitement deux tâches simultanées (par exemple, téléphoner et conduire, écouter de la musique et apprendre son vocabulaire d'allemand), les résultats montrent que les performances dans ces tâches réalisées séparément sont bien supérieures (20 à 60% selon la complexité des tâches) que lorsqu'elles sont exécutées en même temps. Par ailleurs, il est bien établi que le multitasking tend à stresser davantage, ce qui impacte la santé.

Alors comment faire, dans une telle mouvance, pour s'en sortir? Une proposition pourrait bien venir d'une adaptation de l'entraînement à la pleine conscience (mind-

fulness), cette technique ancestrale qui se répand aujourd'hui dans des contextes variés tels que les familles, l'école et même au travail. La pleine conscience consiste à porter délibérément son attention sur l'expérience du moment présent avec une attitude d'ouverture permettant de moins se laisser happer par nos pensées et jugements sur les situations rencontrées. Les pratiques de pleine conscience consistent à décider de focaliser son attention sur un aspect de la réalité (par exemple la respiration ou les sensations corporelles pendant la marche) tout en observant comment notre attention se laisse parfois entraîner ailleurs par une pensée qui survient. Lorsque l'on prend conscience de cette distraction, l'exercice consiste à ramener l'attention sur l'objet de son choix.

Cette forme d'entraînement attentionnel améliore les capacités de concentration et de mémorisation (en particulier la mémoire de travail qui est très utile aux apprentissages), grâce à la qualité de présence ainsi que l'habileté à repérer les distracteurs sans se laisser happer par ceux-ci. De plus, la dimension de non-jugement réduit la tendance à réagir de manière impulsive ou automatique en réponse à une émotion ou une pensée. Cela développe l'aptitude à réguler ses émotions et améliore les capacités de coopération, autant d'éléments essentiels à la réussite scolaire et à la vie en général.

## Gérer le stress de l'enseignant

D'autres recherches ont également mis en évidence l'utilité de ces pratiques pour les enseignants grâce au renforcement de leur capacité à gérer le stress et à répondre aux multiples exigences du métier. La pratique de pleine conscience améliore également la capacité à passer d'une tâche à une autre, ce qui est particulièrement utile au vu du contexte actuel dans lequel les distracteurs se multiplient et rend de plus en plus complexe l'autorégulation de l'attention. A titre d'exemple, une étude a montré que lorsque nous travaillons sur ordinateur, nous consultons nos e-mails en moyenne toutes les deux minutes. Si vous venez de recevoir un mail que vous n'avez pas apprécié, vous allez ensuite mettre du temps à vous reconcentrer sur votre tâche. La pleine conscience facilite ce passage d'une tâche à une autre et permet de ne pas rester empêtré dans des pensées qui tournent en boucle, générant des émotions désagréables qui alimentent à leur tour les ruminations cognitives. C'est aussi cette habileté qui favorise la meilleure gestion du stress en revenant «simplement» à l'attention portée sur sa respiration ou sur ses points d'appui, les pieds posés sur le sol, le dos au contact du dossier de la chaise...

Lorsque vous prenez conscience de tensions dans votre corps, offrez-vous quelques minutes pour porter votre attention sur votre respiration. Vous pouvez prendre conscience de l'air qui entre et sort par vos narines. Peut-être constatez-vous la différence de température entre les inspirations et les expirations. Peut-être parvenez-vous à entendre votre cœur qui bat, qui change de rythme ou encore percevez-vous des tensions dans votre cou ou vos épaules. Vous pouvez simplement constater, puis recentrer votre attention sur la respiration. Si vous pensez à quelque chose d'autre qu'à votre respiration, vous pouvez simplement prendre une note mentale de cette pensée, sans la juger et revenir à votre corps, à votre respiration.

Cet exercice peut être pratiqué sur une durée courte (3 minutes) ou plus longue (30 minutes) et favorise la diminution des réponses automatiques et impulsives face aux situations stressantes. Une autre pratique très utile à la gestion du stress consiste à accueillir ses émotions, même désagréables, sans essayer de les supprimer. En effet, plus vous cherchez à vous en défaire, plus elles risquent de vous perturber et augmenter les tensions internes. Lorsque vous percevez une émotion désagréable telle que la colère, observez «simplement» avec curiosité: comment se manifeste cette colère au niveau du corps? Quelles réactions physiologiques entraîne-t-elle? De la chaleur? Une accélération du rythme cardiaque? Une pression au niveau de la tête ou du ventre? Quelles sont vos premières pensées et celles qui s'enchaînent?

Comment le train de vos pensées s'accélère ou se répète? Constatez ce qui se passe comme si vous étiez un observateur externe et lorsque vous voyez une pensée qui traverse votre ciel mental, dites-vous: «tiens, j'ai la pensée que... je n'y arriverai jamais», «tiens, j'ai la pensée que... je ne suis pas fait(e) pour ce métier». Cette façon de considérer les pensées favorise la prise de recul: vous n'êtes pas vos pensées et vos pensées ne sont pas des vérités. Elles sont simplement des événements mentaux qui surviennent et sont ensuite remplacés par d'autres (si on ne s'y accroche pas). Cette prise de recul diminue l'emprise des émotions et des pensées sur nos comportements. Savoir gérer ses émotions est essentiel pour disposer de toutes ses ressources attentionnelles!

### L'attention, comment ça marche?

L'attention est un mécanisme cognitif qui a fortement intéressé les recherches en psychologie et en neuropsychologie. Rien de surprenant puisque l'attention joue un rôle prépondérant dans toutes les activités de la vie quotidienne. Les difficultés de concentration constituent une réelle gêne scolaire, professionnelle et sociale. Loin d'être unitaire, l'attention revêt différentes formes selon les mécanismes cognitifs et neuronaux qu'elle met en œuvre. Des entraînements à la pleine conscience se révèlent bénéfiques pour l'ensemble des facettes de l'attention.

Tout d'abord, en exerçant sa pleine conscience, chacun peut améliorer l'attention soutenue et la vigilance. Ces deux formes d'attention renvoient à la capacité à rester concentré sur une longue période de temps (capacités de quelques minutes chez le nourrisson à 1 h 30 chez l'adulte). Plus précisément, la vigilance intervient dans des tâches monotones comportant des stimulations peu fréquentes alors que l'attention soutenue se rapporte plus particulièrement aux activités qui nécessitent un contrôle attentionnel continu. Dans le cas de la conduite automobile par exemple, la vigilance est nécessaire pour réaliser un long trajet sur l'autoroute sans grand trafic, alors que l'attention soutenue est nécessaire lors d'un parcours en ville aux heures de pointe.

Les exercices de pleine conscience font également travailler l'attention sélective qui permet d'investir les ressources attentionnelles sur les informations pertinentes tout en bloquant les distractions. Par ailleurs, l'attention sélective entre également en jeu pour passer d'une tâche à une autre avec flexibilité. L'exemple du cocktail illustre parfaitement ce filtre attentionnel: nous pouvons sélectionner une conversation dans le brouhaha d'une salle bondée et passer d'une discussion à une autre. Par la pleine conscience, chacun apprend d'abord à identifier lorsque son attention sélective s'est détournée du but, par exemple lorsque son esprit part vagabonder, puis à se rediriger vers la consigne.

## Et la pleine conscience dans ma classe?

Différentes recherches ont mis en évidence des variations attentionnelles au cours de la journée et au cours de la semaine. Selon différentes études ayant examiné la réussite dans des tâches nécessitant des capacités attentionnelles diverses, les élèves âgés de 6 à 10 ans sont généralement plus performants entre 11 h et 12 h ainsi qu'à la fin de l'après-midi. En d'autres termes, pour un meilleur rendement lors d'activités nouvelles ou difficiles, il faut un peu de temps le matin pour se «mettre en route» (après une nuit de sommeil) et laisser se terminer la digestion après le repas de midi. Quant aux jours de la semaine, l'attention fonctionne plus difficilement le lundi et le vendredi.

Pourquoi ne pas profiter de ces «creux» attentionnels pour donner aux élèves des activités nécessitant moins d'attention ou initier quelques pratiques de pleine conscience pour ramener plus efficacement l'attention après une pause? Il existe de nombreux outils à adapter dans le contexte de sa classe en fonction de l'âge et des besoins (voir par exemple l'ouvrage de Semple et Lee qui comprend des fiches pratiques à photocopier pour les enfants), de même que des outils permettant d'intégrer plus facilement ce type de pratiques dans son quotidien (livres avec CD audio, applications pour smartphone). Nous recommandons à ce titre les ouvrages de Fabrice Dini et de Christophe André comprenant également des pratiques très courtes pouvant être intégrées

dans la vie de tous les jours pour développer l'attention au moment présent lorsque l'on mange, lorsque l'on se sent submergé par une émotion ou lorsque l'on souhaite profiter d'un bon moment.

### LES AUTEURS

Philippe Gay, HEP-VS

Nicolas Bressoud, HEP-VS

Rebecca Shankland,  
Université Grenoble Alpes



### Pour aller plus loin

- André, Ch. (2017). *3 minutes à méditer*. Paris: L'Iconoclaste.
- André, Ch. (2011). *Méditer, jour après jour. 25 leçons de pleine conscience*. Paris: L'Iconoclaste.
- Dini, F. (2016). *Une éducation intégrale pour grandir en s'épanouissant*. Fribourg: Faim de siècle.
- Semple, R. J., & Lee, J., adaptation française par R. Shankland et L. Strub (2016). *La pleine conscience pour les enfants anxieux. Aller mieux en s'amusant grâce au programme MBCT-C*. Bruxelles: De Boeck.
- Testu, F. (2008). *Rythmes de vie et rythmes scolaires*. Paris: Masson.



## LE DOSSIER EN CITATIONS

### Sommeil des ados et concentration

«De nombreuses études ont démontré que décaler l'heure du début des cours augmente les performances scolaires. Par exemple, une étude a été conduite en Israël dans laquelle on a proposé à un groupe d'étudiants de secondaire (ils avaient environ 14 ans) de commencer les cours une heure plus tard pendant une semaine. Puis ils sont revenus aux horaires habituels. Et ils ont procédé à toute une série de tests, de même que chez un groupe de la même école qui n'avait pas modifié ses horaires. La première constatation qu'ils ont faite démontait une crainte qui nous est souvent rapportée: "Si on laisse les ados commencer plus tard l'école, ils vont se coucher encore plus tard!" Eh bien, pas du tout. Le fait de commencer les cours une heure plus tard se traduisait par cinquante-cinq minutes de plus de sommeil par nuit! Et les étudiants qui dormaient plus étaient plus concentrés à l'école, obtenaient de meilleurs résultats aux tests et se montraient moins impulsifs. Et tout cela juste en une semaine, en retardant uniquement d'une heure l'heure de début des cours.»

Dr Raphaël Heinzer et Dr José Haba-Rubio in *Je rêve de dormir* (Favre, 2016)

### Le sommeil pour renforcer l'apprentissage

«Le manque de sommeil entraîne immédiatement un déclin de la performance cognitive. Il occasionne des difficultés à maintenir son attention, à traiter l'information et à prendre des décisions. Il affecte aussi la mémoire. Si le sommeil joue un rôle vital dans l'apprentissage, ce n'est pas seulement par le repos qu'il procure. Durant le sommeil, l'hippocampe dialogue avec le cortex pour réactiver et renforcer les réseaux neuronaux sollicités par l'apprentissage de la journée. Il est désormais établi que la mémoire se consolide activement pendant le sommeil. En plus du bénéfice apporté par une nuit réparatrice, la sieste est un moyen de choix pour favoriser la cognition. Il est démontré qu'en plus de consolider les apprentissages de la matinée, elle a pour effet de faciliter les apprentissages de l'après-midi. Il a été récemment découvert que ce processus de consolidation non conscient se produit aussi pendant les périodes de repos éveillé. Faire une "sieste" les yeux ouverts est bénéfique. L'important est de mettre le cerveau "pensant" au repos.»  
Nadia Medjad, Philippe Gil et Philippe Lacroix in *Neuro Learning - Les neurosciences au service de la formation* (Eyrolles, 2017)