



Serge Tisseron commente les résultats du sondage sur l'Attention



Accès facile et permanent à l'information, sollicitation constante, zapping tentant... Le numérique n'est pas sans conséquence sur notre capacité d'attention. Des changements plutôt positifs, jugent les Français dans **un récent sondage L'attention à l'heure du numérique (BVA, Digital Society Forum et Psychologies)**... Même si un tiers d'entre eux reconnaît se sentir dépendant de son smartphone. Côté enfants, la vision est bien plus négative. La majorité des parents estime que le numérique nuit à la concentration de leur progéniture, allant même jusqu'à souhaiter que le réseau à l'école soit coupé. Décryptage d'une relation au numérique teintée de paradoxes, avec cette interview du psychiatre Serge Tisseron par Psychologies sur le **digital-society-forum**.

Serge TISSERON est Psychiatre, membre de l'Académie des technologies, Docteur en psychologie habilité à diriger des recherches Univ. Paris VII, www.sergetisseron.com

Psychologies : 73% des parents estiment que le numérique nuit à la concentration de leurs enfants. En revanche, les Français ont une vision plutôt positive des changements induits par le numérique sur leur propre attention. Comment expliquer cet écart ? Est-ce une forme de déni de la part des adultes ?

Serge Tisseron : C'est une attitude générale chez les adultes d'attribuer à leurs enfants une sensibilité à leur environnement qu'ils refusent de reconnaître chez eux. Beaucoup d'adultes disent par exemple que regarder de la pornographie est sans conséquence sur les personnes majeures mais que les enfants, eux, peuvent en être gravement perturbés. Même chose pour les images violentes de fictions qui ont longtemps été considérées comme anodines pour les adultes et dangereuses uniquement pour les jeunes enfants. Or, à n'importe quel âge, tout ce que nous regardons et faisons modifie non seulement nos représentations du monde mais aussi la configuration de notre cerveau. Mais il est agréable de penser que nous pourrions totalement maîtriser les influences de nos comportements sur nous.

En même temps, ce décalage entre une vision positive des effets du numérique sur l'attention pour les adultes et beaucoup plus négative pour les enfants relève d'une idée juste. En effet, les enfants sont engagés dans une période de construction de leurs capacités d'attention et de concentration : il faut donc qu'ils puissent les exercer. Au contraire, les adultes ont une capacité d'attention et de concentration qui peut être modifiée par leurs diverses activités, mais dans des proportions moindres. Autrement dit, pour un temps identique passé à une activité, un enfant peut voir ses capacités d'attention et de concentration augmenter ou diminuer plus vite.

Comment expliquer que les jeunes aient une vision plus négative du numérique que leurs aînés, qui ne sont pourtant pas nés avec les outils numériques ?



Les jeunes adultes ont un usage plus diversifié des outils numériques et notamment de leur téléphone mobile, que les seniors. Ils en utilisent toutes les capacités et ils peuvent donc juger l'usage de cet outil plus envahissant. En même temps, et parce qu'ils en maîtrisent mieux toutes les possibilités, ils l'intègrent davantage dans leur activité professionnelle. Ils sont bien plus engagés que les seniors dans le triple bouleversement entraîné par les technologies numériques dans l'organisation du travail : la fin de l'unité de lieu, d'espace et de commandement.

Les jeunes adultes travaillent facilement n'importe où, à des horaires qui ne sont pas forcément ceux du bureau et ils ont intégré l'idée que chacun peut participer aux décisions s'il se montre compétent grâce à des formations et des informations obtenues sur Internet. D'ailleurs, les jeunes occupent aujourd'hui des emplois qui n'existaient pas il y a dix ans et que beaucoup d'adultes de 40 ou 50 ans seraient bien en peine d'exercer parce qu'ils nécessitent une compétence numérique. Mais l'inquiétude d'être envahi suit naturellement cet usage intensif du numérique.

La majorité des répondants juge certaines recommandations utiles (plus de 80% approuvent l'idée d'apprendre à laisser passer certaines informations – tout n'est pas important et urgent - ; d'utiliser des outils de tri de l'information, des bloqueurs de publicité ou encore de s'imposer des temps de déconnexion), alors même qu'ils ont une vision positive des impacts du numérique. Pour autant, ils disent ne pas appliquer ces recommandations : autre paradoxe ?

Avoir une vision positive des impacts du numérique ne veut pas dire qu'on en sous-estime les problèmes. Les jeunes et les moins jeunes craignent à juste titre un envahissement imposé. Par exemple, on sait que le multitâche nuit à l'efficacité de chacune des activités menées en parallèle. En revanche, on peut choisir d'être soi-même un adepte du multitâche pour des activités qui nécessitent peu d'attention et de concentration et dans lesquelles on peut se permettre de faire des erreurs. En revanche, on peut être inquiet que certains patrons imposent des activités multitâches.

Les recommandations sur les impacts problématiques du numérique permettent de poser des balises qui nous protègent de demandes envahissantes des employeurs. Mais en revanche on peut choisir, dans sa vie personnelle, selon les moments, son humeur et ses interlocuteurs, d'appliquer les mêmes recommandations, ou pas.

74% des répondants voudraient faire reconnaître par les pouvoirs publics un droit à la déconnexion. Pourtant, déconnecter n'est-il pas une démarche personnelle ?

Le droit à la déconnexion est une garantie de liberté. Il permet de protéger la frontière entre vie privée et vie publique. C'est d'ailleurs pour cela que la loi El Khomri a prévu de la garantir. Reconnaître un droit, c'est garantir l'avenir : le nôtre et celui de nos enfants. A l'inverse, être toujours connecté pour des raisons personnelles est un choix qui n'engage que soi à un moment donné et auquel on peut renoncer à tout moment. Mais pour apprendre à déconnecter, il est plus facile de changer ses habitudes à plusieurs, en famille ou avec des amis, que seul. On peut par exemple organiser la vie familiale dans ce sens, avec un devoir de



[Visualiser l'article](#)

déconnexion partagé par tous : chacun met par exemple son téléphone mobile le soir sur la table du petit déjeuner et encourage les autres à respecter les bonnes pratiques qui ont été décidées ensemble.

38% des répondants se disent dépendants de leur smartphone, 29% sont angoissés s'ils ne l'ont pas avec eux : qu'est-ce qui résiste psychiquement en nous dans ce lien permanent à notre téléphone, si difficile à couper ?

Ce n'est pas le téléphone qu'il est difficile de couper, c'est le lien qui nous relie en permanence à ceux qui nous sont chers et à ceux dont nous désirons nous rapprocher en nous montrant disponibles à eux. C'est bien souvent la précarité, voir la pauvreté, de nos liens de proximité qui nous encourage à vouloir nous rendre toujours disponible aux propositions qui pourraient nous arriver. N'oublions pas que beaucoup de gens vivent seuls ! En même temps, il est certain que l'utilisation du téléphone mobile aggrave cette tendance en nous rendant moins disponibles aux relations de proximité.

Une des solutions les plus plébiscitées est de couper le réseau à l'école : qu'en pensez-vous ?

Cette réaction de beaucoup de parents (87 % des personnes interrogées !) révèle plusieurs problèmes préoccupants.

D'abord cette idée que les adultes ne seraient pas menacés contrairement aux enfants. Ensuite, cette position est le signe inquiétant que beaucoup de parents souhaitent pouvoir s'en remettre à l'école dans l'éducation de leur enfant. Rappelons que c'est quand même l'usage précoce de la télévision et des jeux vidéo qui est aujourd'hui le plus clairement accusé par les spécialistes de provoquer des problèmes de concentration et d'attention. Autrement dit, quand l'enfant arrive en fin d'élémentaire ou au collège, le mal est en grande partie déjà fait et il relève d'un défaut d'encadrement parental.

En troisième lieu, n'oublions pas que les parents offrent un smartphone à leur enfant de plus en plus tôt, souvent dès le CM2, alors que l'Organisation Mondiale de la Santé conseille de préférer les téléphones 2G entre 12 et 14 ans et de réserver les smartphones 4G au-delà.

Par ailleurs, de nombreux enseignants et directeurs d'établissement se plaignent qu'un grand nombre de parents appelle leur enfant pendant les heures de cours pour des raisons souvent anodines, comme savoir ce qu'il préférerait manger le soir ou quel film ils iront voir ensemble le week-end !

Enfin, derrière cette idée de couper l'accès au réseau à l'école, il y a la croyance que l'outil serait la cause de la baisse d'attention. Mais les problèmes de concentration à l'école ont toujours existé. La différence est que, dans le passé, un élève qui s'ennuyait à l'école n'avait guère d'autre solution que de regarder par la fenêtre, de rêvasser ou de gribouiller sur son cahier. Aujourd'hui, il sort son téléphone mobile et cela est vécu comme une provocation. L'école est de plus en plus inadaptée aux attentes de travail collaboratif et aux formes nouvelles d'attention plus éphémères et concentrées développées par certains élèves.

Mais il existe une autre façon d'éviter que les enfants utilisent leur téléphone mobile pour ne pas écouter l'enseignant : c'est de les obliger à travailler avec. Ce mouvement vient des pays anglo-saxons et s'appelle BYOD, pour « Bring Your Own Device », autrement dit « apportez votre propre matériel pour travailler avec ».

www.educavox.fr
Pays : France
Dynamisme : 0



Page 4/4

[Visualiser l'article](#)

Article publié sur le site : <http://digital-society-forum.orange.com/fr/les-actus/851-serge-tisseron-commente-les-resultats-du-sondage-sur-l39attention>

Accès au dossier dédié à ces questions : http://digital-society-forum.orange.com/fr/les-forums/220-forum-attention_et_abondance_informationnelle