

Stimuler au lieu d'agacer

L'attention, c'est-à-dire la faculté de se concentrer sur l'endroit et l'instant, peut aider les enfants et les jeunes à mieux gérer leurs sentiments et leurs impulsions. Important dans la perspective d'une réussite, privée et professionnelle. Texte: Michael In Albon

La distraction guette aujourd'hui depuis la poche revolver. Surtout chez les jeunes: vite encore répondre à un message WhatsApp, vite encore aimer une image. Leur esprit ne s'arrête jamais. Et ce n'est guère surprenant, car à chaque stimulus, le cerveau libère de la dopamine, ce neurotransmetteur générateur de bien-être. De son propre chef, comme pour récompenser nos enfants pour leur dissipation et leur inattention. Et c'est en l'occurrence, dans le cerveau, en priorité le cortex préfrontal – le lobe frontal – qui est concerné. C'est là que se trouve le régisseur qui veille à ce que nous contrôlions nos sentiments, contenions nos impulsions et gardions notre maîtrise de soi. Mais pendant la puberté, cette partie du – jeune – cerveau est en chantier, elle doit se construire. Une étape essentielle dans le développement. Car le bonheur et la réussite dans la vie ne dépendent pas que de l'intelligence et du savoir, mais bien davantage de la capacité à s'autogérer. Le succès s'articule donc autour de la maîtrise de soi, de la gestion du temps, de la créativité, de la flexibilité, de l'attention, de la planification prévisionnelle et des agissements ciblés. En résumé, l'autocontrôle améliore grandement les performances à l'école, en sport, en musique et dans la vie. Et ce, également dans le contexte des médias sociaux.

Mieux maîtriser ses sentiments

Les offres Internet et les possibilités qu'offrent les smartphones et tablettes n'enrichissent toutefois la vie de nos enfants que pour autant qu'ils démontrent la faculté de les utiliser de manière consciente. A savoir, donc, celle de faire preuve de maîtrise de soi. L'attention peut y aider. Il s'agit d'apprendre à ne pas se perdre dans ses pensées, mais de s'arrêter et de cibler sa concentration sur l'endroit et l'instant. Et, de ce fait, de concevoir sa propre vie de manière plus consciente et plus responsable. Or, la concentration n'est pas qu'une affaire de volonté, elle peut s'améliorer par l'entraînement. Des loisirs tels que la technique de combat traditionnelle du taekwondo, les échecs ou le football – qui renforcent l'autodiscipline et aident au développement du caractère – peuvent en l'occurrence se révéler utiles. Des études ont montré qu'ils permettent également d'améliorer la mémoire

de travail. Les exercices autogènes qui nous apprennent à percevoir de manière plus consciente et plus attentive l'environnement au quotidien produisent des effets tout aussi positifs. Et les médias numériques peuvent en faire partie. Car pour les jeunes, aujourd'hui, les mondes connecté et hors ligne ne font plus qu'un. Qui est aujourd'hui en mesure de se mettre en réseau numériquement, le fait.

Exercer l'attention

Explorez par exemple avec vos élèves l'environnement de votre école. Chacun tend l'oreille et écoute attentivement. Un bruit? Enervant? Des voix? Des pas? De l'eau? Des vêtements que l'on froisse? Ou le trafic? Enregistrez les bruits avec la fonction prévue à cet effet sur votre smartphone et réécoutez-les une fois de retour dans votre salle de classe. Vous pouvez également explorer l'environnement avec votre classe par le biais d'images, par exemple en photographiant des objets, d'abord en entier, puis quatre ou cinq de leurs détails. Les élèves apprendront ainsi à cibler davantage leur observation et percevront plus attentivement leur environnement. L'exercice suivant pourrait les amener à décrire les détails et enrichir ainsi leur vocabulaire.

Michael In Albon

est délégué à la protection de la jeunesse dans les médias et expert en compétences médias chez Swisscom.

Le 20 mai, Swisscom a lancé la «Journée de l'attention» et a distribué plus de 30000 fleurs. Chacune incarnait 30 minutes d'attention absolue offertes à une personne chère. Loin des téléphones portables, e-mails et autres.

swisscom.ch/competencesmedias

Cet article a été publié sous une forme similaire en allemand dans le magazine parental «Fritz+Fränzi».