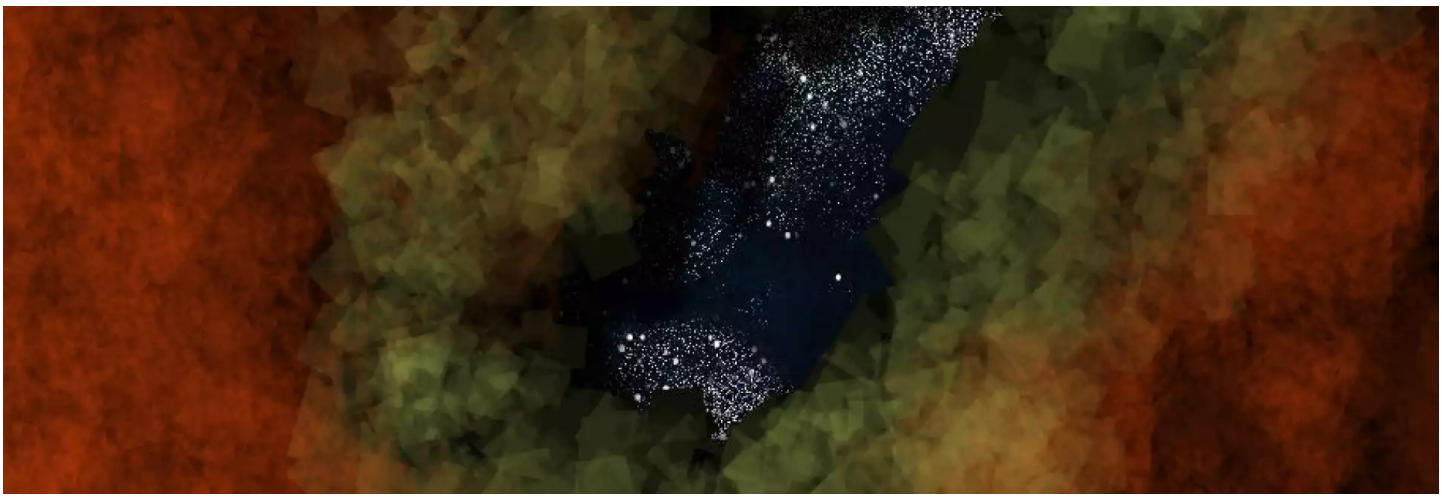


Psychology Today – une étude sur la distraction révèle quelques surprises

7 mai 2012 / Talent Different / Non classé

A l'époque des révisions d'examens et concours en tous genres, voici un billet susceptible de générer quelques discussions enflammées …

Il s'agit de la traduction d'un article de Psychology Today également sous-titré : *Les distractions générées par notre propre cerveau font ausi mal voire plus mal que celles générées par notre environnement technique !*
rédigé par Larry Rosen, Ph.D., Professeur de Psychologie à l'Université d'Etat de Californie, Dominguez Hills.

Larry Rosen et son équipe ont étudié le comportement de 300 élèves et étudiants aussi bien d'écoles primaires que de lycée ou d'université.
Ces 300 enfants et adolescents ont été observés « dans leur environnement naturel » (école, maison), alors qu'ils devaient se concentrer pendant 15 minutes sur un sujet bien défini.

L'objectif de l'étude était de savoir s'ils arrivaient à se concentrer, combien de temps, et ce qui pouvait bien les distraire. Ils ont donc été observés minute après minute, et il a également été noté si il y avait autour d'eux un poste de télévision ou de radio en marche en bruit de fond, s'ils écrivaient des textos en même temps qu'ils travaillaient, s'ils avaient un ordinateur éclairé en face d'eux et les sites qu'ils avaient visité pendant le laps de temps de l'étude.
(A noter : des études similaires ont été conduites sur des programmeurs informatiques et des étudiants de médecine)

Toutes les sources de distraction venaient bien des objets technologiques environnants. Principaux coupables : leur smartphone et leur ordinateur portable, sources permanentes d'interruptions.

L'équipe a constaté également, et sans surprise, que c'étaient les étudiants qui arrivaient à se concentrer le plus longtemps en adoptant des stratégies de concentration, qui avaient les meilleurs résultats. Le multitasking (la dispersion entre différentes tâches) est effectivement un facteur majeur de mauvaises performances… Et la consultation de Facebook, ne serait-ce qu'une fois pendant ces 15 minutes avait un impact déplorable sur la performance ! (oui, même juste une seule malheureuse petite fois…)

Que se passe-t-il dans la tête de ces étudiants ? En fait, un bip, une vibration ou un pop-up sont des éléménts très forts qui en quelque sorte « obligent » à détourner son attention.
.. Cela dit, les étudiants ont quand même aussi remarqué que même sans ces éléments d'alerte, la question revient, lancinante : « *je me demande si quelqu'un a écrit sur mon mur* » ou « *est-ce qu'il/elle a répondu au texto que je lui ai adressé il y a 5 minutes ?*

Les neurosciences commencent tout juste à émerger comme un moyen d'étudier l'impact de la technologie sur le cerveau. Voici quelques résultats :

- Les joueurs de jeux vidéo ont un cerveau dans lequel les aires du risque et de la reconnaissance sont plus volumineuses , mais les aires consacrées à la régulation émotionnelle et à l'agression sont moins actives. Ces cerveaux indiquent également un niveau éleve de dopamine ce qui est à mettre en parallèle avec les cerveaux de personnes qui ont une conduite addictive.
- Les cerveaux distraits montrent l'activation de régions spécifiques. Plus il y a de distraction, plus il y a d'activité.
- De jeunes chinois précédemmment addicts à internet aveient un cerveau plus riche en matière blanche (les axones) dans les aires de l'émotion, de l'attention et du contrôle, mais montraient également des connections neuronales dans d'autres parties du cerveau.

Je suis convaincu qu'apprendre à vivre avec des distractions qui soient internes comme externes est avant tout une question d'apprentissage de la concentration. En psychologie, nous nous référons à la capacité à comprendre le besoin ou non de se concentrer suivant les occasions, comme étant de la métacognition (c'est à dire que l'on sait intuitivement comment notre cerveau fonctionne)

Dans une étude récente nous avons trouvé, totalement par accident, une démonstration parfaite de cette notion de métacognition. Au cours de cette étude nous avons présenté à l'occasion de plusieurs cours de psychologie une vidéo qui était suivie d'un test noté. On signalait aux étudiants qu'il étaient possible qu'ils reçoivent un texto de notre part lors de la projection et on leur demandait de bien vouloir répondre à ce texto.

d'autant que nous avions veillé à ce que l'envoi des textos soit effectué aux moments les pus importants de la vidéo).

Le groupe qui a reçu 8 texto est bien le groupe qui a eu les plus mauvais résultats au test. Mais le groupe qui n'a reçu que 4 texto n'a pas fait mieux.

.. En fait, l'erreur que nous avons commise en transmettant les consignes aux étudiants nous en a appris beaucoup sur ce qui se passait dans leurs têtes quand le texto arrivait : Ceux qui ont répondu immédiatement aux texto ont eu de plus mauvais résultats que ceux qui ont volontairement répondu plus tard (parfois 4 minutes plus tard). En fait, ces derniers étudiants utilisaiet les compétences métacognitives pour décider du meilleur moment pendant lequel ils pouvaient se laisser distraire.

Comment pouvons nous enseigner la concentration dans un monde qui attire notre attentio à tout moment dans tous les sens ?
Une piste pourrait être de recourir à des « pauses technologie », au cours desquelles pendant une minute ou deux vous pouvez consulter votre téléphone, le web ou tout autre appareil de communication; avant de repartir pour une nouvelle plage de concentration (on va dire 15 minutes) sur le travail en cours (ou la conversation ou bien encore toute autre activité non technologique), en remettant le téléphone en mode silencieux et en éteignant l'écran de l'ordinateur.

Le truc, c'est de rallonger progressivement le temps de concentration pour vous apprendre (ainsi qu'à vos enfants) à vous concentrer sur des périodes longues de temps sans vous faire distraire.Ca peut s'apprendre aussi bien en classe, qu'à la table familiale ou en réunion professionnelle.

Mais jusqu'à présent, il apparaît que le grand maximum possible de concentration est de 30 minutes.

.. Merci à Steve Jobs (et à d'autres…) de créer des technologies si rapides et si séduisantes…

Delicious Digg Facebook Google Linkedin
Pinterest Reddit Twitter Tumblr Viadeo
Adresse mail Imprimer

Sommeil et ronronnements… Manifeste !

9 thoughts on “Psychology Today – une étude sur la distraction révèle quelques surprises”



jlbseattle dit :

15 novembre 2015 à 9 h 05 min

Bonjour,
Pour ceux qui cherchent un compromis entre le tout technologie et le boulier, je conseille une application instinctive extraordinaire pour gérer son efficacité. Son nom: « 30/30 ».

http://3030.binaryhammer.com/

Répondre



kaya dit :

2 avril 2013 à 11 h 03 min

Bonjour,

Pour ma part il me semble que le meilleur moyen pour se concentrer est de s’adapter aux nouvelles technologies. L’évolution allant dans le sens de l’innovation informatique, nous ne pouvons pas nous permettre de revenir en arrière juste pour préserver notre cerveau de certaines distractions. Nous devons apprendre à les contrôler et à gérer notre temps. Pour se faire, je proposerai comme dit plus haut, des plages de concentration; apprendre à gérer notre temps en fractionnant sa journée afin de se poser des objectifs à remplir avant la fin de la soirée. Cela peut entraîner un sentiment de culpabilité si l’objectif n’est pas atteint et peut jouer sur la concentration du lendemain où l’individu serait amené à résoudre ce qui n’avait pas été fait la veille. Il y pensera tout naturellement et se déconnectera de la société afin d’y remédier.

Répondre

Alien dit :
9 juin 2012 à 17 h 25 min

Bonjour,

Ce qui me paraît le plus fou dans ce « Psychology Today », c'est justement de devoir faire des « études scientifiques » pour s'apercevoir que recevoir des sms pendant une phase de concentration peut déconcentrer…!!! Et de surcroît de sembler « surpris » du résultat ?
Ou alors je n'ai pas compris le sens de cette étude ?
C'est comme si on s'émerveillait de voir les résultats d'une étude qui affirme que le soleil se lève chaque matin…???
Je me sens une nouvelle fois complètement « en dehors » de la compréhension qui anime la majorité…Et je suis extrêmement perplexe.
Une simple observation de nos contemporains peut suffire à s'apercevoir que les ados et autres geeks sont complètements lobotomisés et désocialisés (paradoxalement en ayant chacun 30 millions d'amis sur Facebook…) à force de donner tout pouvoir à leur appareil électronique.
Je suis effarée de voir à quel point ils se prennent tout-puissants avec leur objet qui tient dans une main…comme s'il s'agissait du prolongement de leur cerveau ! Et diantre quel drame existentiel lorsqu'ils le perdent ou lorsqu'il ne fonctionne plus ! On les voit s'agiter comme s'ils étaient définitivement perdus dans la vie…ou plutôt devrais-je dire dans « leur » vie (remplie de vide électronique).
Je sens d'avance les réponses que je vais susciter et les cailloux que l'on va me jeter en me disant que je suis « hors sujet »…
Excusez-moi si je vous paraîs intolérante et « trop » entière…mais là, je ne pouvais pas « ne rien dire » après lecture cette étude…
Cécile, le but est atteint ! (tu commences ton intro en disant que ce texte nous fera sans doute réagir…Merci, car moi qui n'ose que très peu écrire sur ce blog…là, je me suis enfin lâchée… tant pis pour les coups de bâton qui vont pleuvoir en retour… 🙂)
Si d'aventure quelqu'un pense comme moi, merci de me le dire…je me sentirais peut-être pour une fois moins seule…
A bientôt 🙂

Répondre



Tournevis dit :
10 juin 2012 à 8 h 21 min

Exocoety, dont l'idée générale me semble néanmoins intéressante, je comprends pleinement ton commentaire et ressens le même effarement.

Un problème est que la science n'en est plus, qui ne sait plus qu'enfoncer des portes ouvertes, parce que là sont les financements… Où est la créativité des scientifiques ? Comment peut-elle s'exprimer ? Veut-on qu'elle s'exprime ?

Un autre problème, à mon sens, est que l'on n'apprend pas aux enfants à apprendre. On remplit leurs journées et leurs cervelles de choses sans intérêt et dénuées de sens. On ne leur apprend pas non plus à se concentrer, en classe. Où est l'éducatif dans le fait de coller des feuilles dans son cahier 24 x 32 ? Dans le fait de tirer des flèches entre des questions et des réponses ou de cocher des cases dans des QCM ?

Enfin, pour ceux qui sont censés nous représenter mais sont de fait « nos dirigeants » et « nos gouvernants » (où est la démocratie ?!), il est vital que même les plus intelligents soient décérébrés, abrutis et dépendants de technologies coûteuses et addictives. L'objectif est presque atteint.

Le meilleur des mondes n'est pas loin.

Pour en revenir à la question posée dans le texte de Cécile : « *Comment pouvons nous enseigner la concentration dans un monde qui attire notre attention à tout moment dans tous les sens ?* » peut-être qu'une solution est de prendre du champ par rapport à ce monde ? Jeter sa télé pour commencer ? Vivre dans des lieux plus calmes, plus proches de la nature ? Se poser la question de la nécessité de courir si vite, de faire tant de choses ? De travailler plus pour… pour quoi au juste ?

Enfin, l'auteur de l'article de *Psychology today* dit : « *Je suis convaincu qu'apprendre à vivre avec des distractions qui soient internes comme externes est avant tout une question d'apprentissage de la concentration.*
Bravo !!! Moi aussi.
Mais quand les parents sont eux-mêmes affectés de troubles de l'attention, non détectés, et qu'ils sont eux-mêmes incapables de se concentrer, d'apprendre et d'apprendre à apprendre, comment peuvent-ils faire ? Cela n'est-il pas le devoir fondamental de l'école ?

Et aussi : dans un monde de plus en plus dénué de sens, qui fonce vers la catastrophe en alimentant joyeusement la chaudière alors que tant de solutions existent, n'est-il pas normal que nos contemporains, et en particulier les jeunes, et tout spécialement les plus lucides d'entre eux, cherchent à s'abrutir pour oublier cette énormité monstrueuse qu'on leur fait vivre, puisqu'ils se sentent si impuissants et démunis ?
(à ce propos, écouter Jacques Testard sur France Culture : http://www.franceculture.fr/emission-a-voix-nue-jacques-testart-55-2012-06-08)

Répondre

8 juin 2012 à 11 h 06 min

Bonjour

Personnellement et afin de limiter les arborescences permanentes de ma pensée et réduire autant que possible les distractions j'utilise 2 outils:
Le premier est dérivé de la méthode GTD, qui me permet d'ordonner mes taches et mes projets, et traiter les tâches en « Batch » (lots)
Le second est tout simple il s'agit d'un »pomodoro » avec un minuteur. Sur 25 minute Je n'effectue qu'un ensemble de taches liées en ayant tout éteint (mail, téléphone, etc); puis j'ai droit à 5 minute de vrai pause (me lever, respirer, boire un verre d'eau)
Je fais cela 4 fois et j'ai droit à 1/4 h de pause.
La consultation des mes mails, messages téléphoniques, interventions sur les réseaux sociaux font l'objet d'un (ou des) pomodoro dédié(s) à la communication.

Pour le moment c'est ce que j'ai trouvé de plus puissant reprendre le contrôle de mon allocation de conscience…

Répondre



Tournevis dit :
8 juin 2012 à 15 h 50 min

Ici http://www.etre-meilleur.com/gestion-du-temps/la-technique-pomodoro-ou-lart-de-gerer-son-temps-grace-a-une-tomate.html

je lis « *Idée reçu n°1 : Je suis multitâche, je réalise plusieurs choses à la fois.*
C'est sans doute une des idées reçues les plus néfastes à la productivité. Des études scientifiques ont prouvé que nous ne pouvons répondre qu'à un stimulus à la fois.
Si vous croyez être capable de penser ou faire plusieurs choses en même temps, vous êtes dans l'erreur. Vous ne ferez qu'osciller entre les réponses aux différents stimulis qui auront pour effet de vous disperser intellectuellement et physiquement. Certaines études ont même démontrées qu'il est plus dangereux pour la santé d'être accroc au multitâche que de fumer de la marijuana.
Oubliez le multitâche, restez pleinement dévoué à une action unique.

Alors je me pose la question : est-ce vrai pour un alterdoué ? On sait que certains enfants alterdoués ont **besoin** de musique pour se concentrer sur leur travail. Ou de tripoter un truc quand on leur parle. Etc.

Personnellement, je sens mes neurones se rouler en boule à l'idée d'un tel supplice ! Suis-je irrécupérable ?
Et même si je m'abstiens de regarder mes méls ou de lancer une lessive en cours de travail,

Répondre



Tournevis dit :

8 juin 2012 à 15 h 58 min

P.S. dans les commentaires de l'article cité ci-dessus, plusieurs femmes disent que c'est relativement inapplicable pour les femmes, surtout les mères, et certaines professions créatives 🙂

(pour les femmes et les mères, on pourrait rêver que si les hommes et les pères faisaient enfin leur part, nous pourrions, nous, enfin nous limiter à la nôtre !! et du coup, être moins multitâches…)

Répondre



Exocoety dit :

9 juin 2012 à 12 h 53 min

En effet mes neurones se roulent en boule 😉
En fait je prends cela comme une sorte d'exercice de méditation de focalisation; ça compense le désagrément 😉
Surtout, cela me permet de me libérer tellement de temps de non-travail (petit indice, a votre avis que pouvons nous accomplir en 6 pomodoros c'est à dire 3 h de travail effectif avec notre câblage ?…) que j'y trouve mon compte ensuite en laissant pleinement exploser mes associations libres sans la mauvaise conscience de n'avoir pas fait ce que je devais faire du mieux que je pouvais le faire.
Pour les femmes je ne saurai me prononcer directement, surtout les mères de famille 😉 mais ma compagne à l'esprit plus conventionnel a gagné de nombreuses heures de liberté en ne s'imaginant plus « multitâches ».

Répondre



Namy dit :

8 mai 2012 à 13 h 12 min

Voila pourquoi travailler la nuit est moins embêtant, tu es comme seule au monde ! Même si tu as toujours envie de regarder tes réseaux sociaux.

la triche ? De toute façon, le jour où l'école sera un lieu de réflexion !!!

Le langage SMS est encore plus sournois, il faut réussir à écrire normalement sur la copie (sachant qu'ils ont moins de devoirs que de textos à envoyer) et même avec un traitement de texte, certains ne voient plus l'intérêt de bien écrire, de bien accorder … L'individu a son heure de gloire sur le net, l'image est plus importante que la pensée, je généralise, mais c'est ce que je ressents, peu, très peu utilisent le net pour quelque chose de « constructif », bien sur, ils créent mais ce que je vois, c'est des skyblogs, le Facebook et les chat à 12ans à peine… Avec toutes les dérives potentielles dont peu en sont protégés, du au manque de discernement, de réflexion avec les parents …

Ma génération est née avec l'ordinateur, le primaire à été l'époque des jeux de français et maths, le collège à été l'époque du net, le lycée et ensuite sert plus aux loisirs, alors moi, je me souviendrai toujours d'une phrase de mon père « l'ordinateur est un outil de travail » et j'adhere à cette idée, l'ordinateur ne peut être un substitut total à la sociabilité, d'ailleurs, je préfère le réel au virtuel, c'est si dur de sortir d'une série Tv, regardée de la saison 1 au dernier épisode sorti , d'un jeu vidéo … Oui, la technologie, c'est chouette, vivre sans ? J'en serai malheureuse, mais les bibliothèques (qui sont d'ailleurs devenues des médiathèques) vivraient une seconde jeunesse !

Il est donc prouvé que les technologies modifient le cerveau par le comportement de l'homme sur la machine, et au niveau de la santé ? Combien font attention à ne pas regarder trop près ? À faire des pauses ?

Je crois que pour y être aussi accro, il n'y a pas que la technologie en elle-même, il y a l'attrait de la nouveauté (j'adore Apple et ses tablettes obsolètes parce que la dernière toute nouvelle est bien mieux !!), la peur de perdre cette liberté (lieu sans les parents pour les enfants, le téléchargement illégal, la pseudo invisibilité de l'individu… Qui se sent protégé derrière son écran et son pare-feu), l'amour pour l'instantané, la polyvalence aussi, et je crois qu'il s'agit du point le plus important, la société actuelle est à l'image du virtuel, il faut tout avoir et tout faire en même temps !

Merci encore et toujours pour ces articles Cécile !!

Répondre

Laisser un commentaire

Votre adresse de messagerie ne sera pas publiée. Les champs obligatoires sont indiqués avec *

Nom *

Adresse de messagerie *

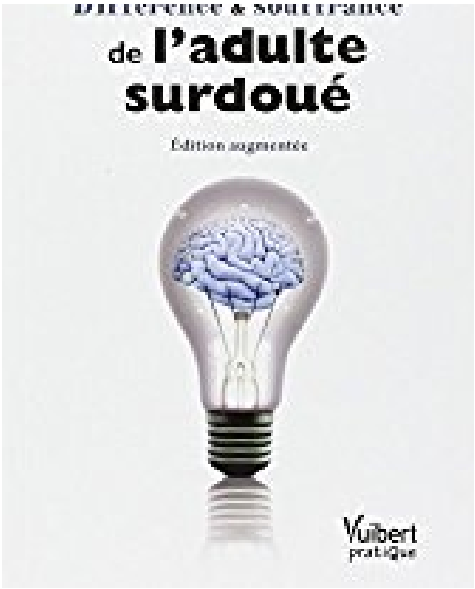
Site web

LAISSER UN COMMENTAIRE

LANGUE:

English Français

MES LIVRES :





BILLETS CLASSÉS PAR CATÉGORIE

Sélectionner une catégorie

MOT-CLÉ / KEY WORD

ARTICLES RÉCENTS

- Comment identifier un adulte surdoué
- Mensa et le monde du travail
- Appel à contributions : Managers surdoués
- Appel à participation – Questionnaire sur les sauts de classe
- Un peu d'humanité !…

COMMENTAIRES RÉCENTS

- Talent Different dans Comment identifier un adulte surdoué
- moesha dans Comment identifier un adulte surdoué
- rsophie dans La pensée en arborescence

💬 rsophie dans La pensée en arborescence

💬 moesha dans Comment identifier un adulte surdoué

💬 lepat dans Comment identifier un adulte surdoué

💬 pensée sauvage dans Comment identifier un adulte surdoué

💬 pensée sauvage dans La dépression existentielle chez les surdoués par James T. Webb

💬 moesha dans Comment identifier un adulte surdoué

LES AMIS DE BONNE COMPAGNIE

- Blog – La zébrattitude
- Blog – Oh Zé ! Aux zèbres heureux
- Blog – Toulouzèbre
- Forum adulte-surdoués
- Forum gappesm
- Forum Kaléïdoblog
- Forum zebra crossing
- Forum Zébrolution
- Le merveilleux monde de Serendip
- Planète Douance – Radio web et site d'information sur le surdon
- Recherche – Cerveau et Musique

JOURNAUX

- Gifted Child Quaterly
- Gifted Child Today
- Gifted Education Journals – International list
- Harvard Educational Review

- Journal of Gerontology
- Journal of Medical Ethics
- Journal of Neuroscience
- Journal of Psychiatric Research
- Journal of Psychiatry on line
- Nature Neuroscience
- Oxford Journals
- Pour la science
- Psychiatric Times
- Psychology Today
- Roeper Review
- The Open Psychiatry Journal
- The Open Psychology Journal

MIEUX COMPRENDRE

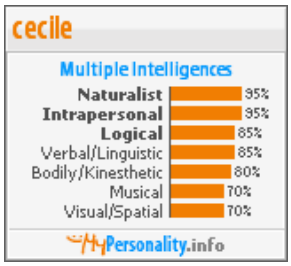
- Blog – A l'autre bout de la planète, des réflexions similaires
- Blog – Pour parler de la cyclothymie
- Blog – Scott Barry Kaufman
- Blog-Haut Potentiel, Surdoué
- Gifted for life
- Personnalités borderline

SITES SOURCES

- Brain and Mind Research
- ERIC
- Erudit
- Fédération Française de Psychiatrie
- Gifted people and their problems
- La mémoire d'internet (on y (re)trouve tout)
- PubMed
- Université Mc Gill

addiction | adulte surdoué | anxiety | anxiété | complexe | Complexity | Complexité | creative | creativity | creativité | créatif | Dabrowski | Depression existentielle | dys | dyslexie | décalage | dépression | développement personnel | emotions | estime de soi | gifted | giftedness | haut potentiel | High potential | HPI | hypersensibilité | intelligence | intensity | intensité | IQ | Mensa | norme | perfectionnisme | QI | self-esteem | Sens de la vie | sensibilité | Stéphanie Aubertin | suicide | surdon | surdoué | surdoués | Talent | WAIS | WISC

MULTIPLES INTELLIGENCES



INTELLIGENCE TYPE (BMS TEST)



amazon.fr



Différence et souffrance de...

EUR 19,90

1. Acheter

amazon.fr



Surdoués : S intégrer et s...

EUR 19,00

1. Acheter

Talent différent

Powered by WordPress | Theme: Astrid by aThemes.