Qu’est-ce qui contribue à notre manque de concentration et d’attention ?

Partage international n° 443 – Juillet 2025

par Patricia Pitchon

L’auteur et journaliste Johann Hari s’est rendu compte, à la fin de la trentaine, qu’il perdait sa capacité de concentration et d’attention, et il s’est demandé pourquoi. Il a alors décidé de couper son téléphone et tous ses appareils de toutes connexions Wi-Fi et internet, a acheté un téléphone basique sans internet, et s’est installé pendant trois mois à Provincetown, une petite ville côtière de la côte Est des Etats-Unis.

Son appartement était près de l’océan, et il s’est surpris à le contempler longuement, réfléchissant à la différence entre ce type de contemplation et le fait de regarder un fil Twitter *« qui te donne l’impression que le monde entier est obsédé par ton petit ego, et qu’il t’aime, te hait, parle de toi »*. Désormais, fini les écrans qu’il faisait défiler sur son téléphone : ce fut une libération totale.

Un soir, il est allé dans un pub et a rejoint des gens qui chantaient autour d’un piano. Il a réalisé à quel point cela contrastait avec le fait d’interagir avec des groupes d’étrangers à travers les écrans. Il est rentré chez lui à pied le long de la plage, comparant la lumière du jour qui s’éteignait autour de lui à la lumière bleue qu’il avait fixée pendant des années – *« cette lumière qui te garde toujours en alerte »*.

La vie de Johann a commencé à ralentir. Au lieu d’essayer de donner un sens à ce *« goutte-à-goutte permanent de faits anxiogènes »*, il a littéralement ralenti : il a acheté trois journaux et s’est assis pour les lire. Il a découvert que, de cette manière, même après la fusillade de cinq journalistes dans le Maryland peu après son arrivée, sans textos de ses amis, sans suivre cette histoire sur les réseaux sociaux, il prenait connaissance de « *détails essentiels et des faits tragiques* » en dix minutes.

Il a ensuite découvert que son ami Sune Lehmann, de l’université technique du Danemark, avait lancé avec d’autres scientifiques la plus grande étude à ce jour sur la diminution générale de notre capacité de concentration.

En collectant des données de sources multiples – Twitter, Google, Reddit, etc. – ils ont pu constater que les gens se concentraient de moins en moins longtemps sur un même sujet, une tendance en cours depuis plusieurs générations. Mais si internet l’a accélérée, d’autres causes semblent aussi impliquées.

La perte progressive de la concentration

Des chercheurs ont construit un modèle mathématique complexe pour comprendre ce qui fait qu’un sujet attire notre attention, puis cesse de nous intéresser, à un rythme de plus en plus rapide. Ils ont découvert qu’il suffit de saturer un système avec davantage d’informations pour que l’attention se disperse très vite. Plus il y en a, moins on peut rester concentré sur chacune. Autrement dit, plus on nous bombarde de contenus, plus notre attention saute de l’un à l’autre.

Cela nous pousse à adopter des comportements de multitâche avec des bascules constantes. Pourtant, l’idée qu’on puisse efficacement faire plusieurs choses à la fois s’est révélée fausse, car le cerveau doit se réadapter à chaque changement de tâche, ce qui demande un effort cognitif important. Le professeur du MIT Eric Miller et d’autres chercheurs ont étudié des volontaires à qui l’on faisait effectuer plusieurs tâches complexes. Ils ont découvert que même si les gens pensent pouvoir tout faire en même temps, il leur faut plus de temps pour se reconcentrer sur leur tâche initiale après l’avoir interrompue. Cela se vérifie même lorsqu’on consulte simplement ses textos.

La professeure Gloria Mark, du département d’informatique de l’université de Californie, a montré que le travailleur américain moyen subit une distraction toutes les trois minutes. Ce va-et-vient constant empêche toute pensée en profondeur.

E. Miller et ses collègues ont démontré que le cerveau fonctionne de manière optimale lorsqu’il se consacre à une seule tâche. Au lieu de cela, selon lui, *« nous avons créé un environnement idéal pour provoquer l’effondrement de nos fonctions*

cognitives ».

Aujourd'hui, avec le temps excessif passé devant les écrans, les enfants développent une manière de lire qui ressemble davantage à une recherche rapide d'informations : une lecture faite de sauts incessants, tournée vers le résultat immédiat. A l'opposé d'une lecture longue et immersive, qui demande un autre type d'attention : celle qui permet d'entrer dans un autre monde, de s'identifier à des personnages et à des situations, au point de perdre la notion du temps, du lieu, voire de soi-même. C'est ce qu'on appelle le « *flow* », ou « expérience optimale ». Les artistes, ou toute personne absorbée par une activité, connaissent cet état, et savent combien il est satisfaisant.



Photo : natureaddict, via : pixabay.com/
La lecture de livres nous entraîne à rester concentrés sur un seul sujet pendant une période prolongée. Lire sur écran nous habitue à une autre manière de lire : « de façon frénétique, en sautant d'un élément à l'autre », pour extraire ce qui nous intéresse.

Les écrans court-circuitent l'état de « flow »

Pourtant, il est clairement établi que l'usage excessif des écrans court-circuite ces moments d'attention profonde, touchant aussi bien les enfants que les adultes – même les lecteurs chevronnés. Un professeur de Harvard a confié à J. Hari qu'il avait du mal à faire lire même de courts livres à ses étudiants, et qu'il avait fini par leur proposer des podcasts et des vidéos YouTube.

Après vingt ans de recherche, Anna Mangen, professeure en sciences de la lecture à l'université de Stavanger, a constaté que la lecture de livres nous entraîne à rester concentrés sur un seul sujet pendant une période prolongée. Mais elle a aussi observé que lire sur écran nous habitue à une autre manière de lire : « *de façon frénétique, en sautant d'un élément à l'autre* », pour extraire ce qui nous intéresse. A force, cela perturbe notre capacité à lire un livre dans le calme, sans chercher à aller vite, mais en nous laissant absorber par une histoire. C'est ainsi que nous mobilisons notre imagination, que nous entrons en empathie avec les personnages, et que nous apprenons – parfois sans nous en rendre compte – à travers des récits, comme dans les romans historiques.

Dans une autre étude, A. Mangen a divisé des participants en deux groupes : les uns lisaient sur écran, les autres sur papier. Puis on leur a demandé ce dont ils se souvenaient. Résultat : ceux qui avaient lu sur papier comprenaient et retenaient mieux. Elle a confié à J. Hari que plus de cinquante études aboutissent aujourd'hui aux mêmes conclusions.

D'autres recherches ont montré que si la lecture de textes informatifs permet d'acquérir des connaissances, celle de bons romans semble développer l'empathie. Le professeur de psychologie Raymond Mar, de l'université York à Toronto, et d'autres chercheurs ont découvert que lorsque nous tissons un lien fort avec des personnages de fiction, cela active une forme de conscience particulière : une attention à la fois tournée vers l'extérieur – vers la page – et vers l'intérieur – dans un effort d'imagination structuré. En essayant de comprendre les personnages, nous exerçons les mêmes facultés mentales que dans nos interactions sociales réelles.

Une autre cause possible de notre difficulté à nous concentrer est ce que J. Hari appelle la perturbation de l'errance mentale.

De l'utilité de rêvasser

Il en a fait l'expérience en marchant sur la plage. Son esprit vagabondait : il observait des crabes, repensait à son enfance, imaginait des livres. Il avait l'impression de dériver, et s'est senti coupable de ne pas « se concentrer ». Pourtant, il a remarqué qu'il pouvait ainsi rêvasser pendant des heures – chose qu'il pensait impossible. Et en rentrant, il notait des idées, établissait plus de connexions en quelques heures qu'en un mois.

Cela l'a amené à réfléchir à une autre forme d'attention. On la compare souvent à un projecteur focalisé, mais il en existe une autre, plus diffuse, qui émerge quand l'esprit est libre – et qui joue un rôle essentiel dans la créativité, la mémoire et la décision.

Autrefois, on pensait qu'un cerveau au repos ne faisait rien. Mais les scanners TEP ont montré qu'en apparence inactive, l'activité cérébrale se déplace d'une zone à l'autre.

Le professeur Marcus Raichle (McGill) a étudié ce phénomène, suivi par le psychologue Jonathan Smallwood (York). Ensemble, ils ont mis en lumière trois fonctions majeures de l'errance mentale.

D'abord, elle permet de relier les idées. Ensuite, elle facilite la définition d'objecifs, la créativité et la prise de décisions à long terme. Selon J. Smallwood, c'est un processus où *« l'on laisse l'esprit dériver, et où, lentement, on met de l'ordre dans sa vie »*. Enfin, le cerveau engage ce que Nathan Spreng appelle un voyage mental dans le temps : il revisite le passé, imagine l'avenir, anticipe.

N. Spreng pense que la créativité ne surgit pas de nulle part : elle relie des éléments déjà présents. L'attention, selon lui, ne disparaît pas. Elle se déplace.

J. Hari en est venu à considérer l'errance mentale comme une forme essentielle d'attention – trop souvent négligée dans une culture obsédée par la productivité.

D'autres facteurs influencent aussi notre capacité à nous concentrer : l'alimentation, la nutrition, la pollution – notamment celle de l'air – et bien sûr, les technologies contemporaines.

Mais mieux comprendre la diversité des états mentaux liés à l'attention peut nous aider à adopter d'autres habitudes. Sans culpabilité, mais avec curiosité. En testant, une chose à la fois. Lire ce livre, à votre rythme, peut être une bonne manière de commencer.

Auteur : Patricia Pitchon, autrefois journaliste au quotidien colombien El Tiempo. Aujourd'hui basée à Londres, elle est journaliste indépendante. Egalement psychothérapeute, elle travaille avec les réfugiés.
Sources : Johann Hari, On vous vole votre attention, Ed. Eyrolles, 2024
Thématiques :
Rubrique : Divers