



Comment rester concentré et ne pas se perdre sur les réseaux



Définition

L'utilisation importante des appareils numériques et des réseaux sociaux affecte la capacité d'attention. Dans cette fiche, nous proposons quelques techniques pour rester plus concentré et éviter d'être hypnotisé par les réseaux sociaux.



Pourquoi est-ce important ?

Les réseaux sociaux ont un grand pouvoir de distraction car ils visent à maintenir les utilisateurs sur leur plateforme le plus longtemps possible. Les notifications empêchent de se concentrer sur les tâches à accomplir et le défilement a tendance à nous rendre plus tristes, et non plus heureux. Selon une [étude américaine](#), plus de 57 % des personnes interrogées ont déclaré que les réseaux sociaux distraient les adolescents de leurs devoirs et 54 % ont admis qu'ils ignoraient parfois les personnes avec lesquelles ils étaient, pour naviguer sur les applications de réseaux sociaux. Pour ces raisons, il est important de sensibiliser les élèves (et les enseignants) aux moyens de réduire le potentiel de distraction des réseaux sociaux.



Conseils et astuces

- ➔ Modifiez les paramètres de notification afin d'éviter les distractions inutiles. Vous pouvez trouver des tutoriels sur Youtube, comme celui-ci : ["Activer et bien régler les notifications... sur iPhone et iPad" par Audrey Couleau – Formations Apple](#)
- ➔ Essayez le timeboxing ou décidez quand faire une pause et utiliser les réseaux.
- ➔ Surveillez votre temps d'écran afin d'être conscient du temps passé sur les réseaux.



Ressources et outils utiles

- ➔ Amity sur Redbooth, [12 conseils pour rester concentré et éviter les distractions au travail](#), Pritchard sur WikiHow, [Comment éviter les distractions pendant que l'on étudie](#) et Wix, [Digital detox : comment se déconnecter des réseaux sociaux ?](#), donnent des conseils sur la façon d'éviter de se laisser distraire par les réseaux sociaux.
- ➔ Sylvie Chokron sur Observatoire B2V des Mémoires, [Notre capacité d'attention « piratée » par les réseaux sociaux](#), explique comment les réseaux affectent l'attention.
- ➔ Simon Duclos et Wiam Dahbi sur Pourquoi Media, [L'impact des médias sociaux sur la santé mentale](#), expliquent l'impact des réseaux sociaux sur la santé mentale.

