

5 conseils pour aider les élèves confinés

Par Catherine Ernens, Vendredi 17 avril 2020 - 11:45

Temps de lecture : 3 minutes



Ne pas écouter de musique, se concentrer par tranche de 30 minutes, lire à voix basse... Les mécanismes validés par les neurosciences peuvent aider les élèves confinés à apprendre. En voici cinq pointés par l'experte Natacha Duroisin.

Attention à la surcharge cognitive et attentionnelle ! met en garde Natacha Duroisin, experte en éducation et en neurosciences de l'Université de Mons. Le confinement engendre du stress qui peut atténuer les capacités d'attention et de concentration. En même temps, les technologies sont désormais utilisées massivement. Et les enfants et ados, coincés dans des espaces exigus, n'ont plus forcément la possibilité de s'isoler pour étudier. Comment faire pour apprendre malgré tout ? Elle livre plusieurs conseils éprouvés par les sciences qu'on peut utilement partager à ses enfants confinés.

1. Se concentrer pendant 30 minutes

Globalement, au cours de la journée, il faut établir des moments sans connexion et sans recours aux technologies. **Pour l'étude et le travail scolaire, on privilégiera des temps courts de 30 minutes environ** car les capacités d'attention et de mémorisation sont limitées, plus encore en temps de confinement. L'idéal est de se mettre d'accord en famille sur des moments de « silence » afin de permettre aux élèves de se concentrer sur certaines tâches scolaires.

2. Répéter

Les recherches en psychologie cognitive et neurosciences ont parfaitement démontré **qu'apprendre requiert de la répétition**. Il ne peut y avoir d'apprentissages sans répétition. Plus on augmente les répétitions, plus le nombre de connexions synaptiques entre neurones concernés

augmenteront. « *Plus encore lors de ce confinement qu'en temps normal, apprendre nécessite des efforts, prévient Natacha Roisin. L'apprentissage scolaire n'est généralement pas un acte spontané et il importe qu'enfants et adolescents soient conscients du fait que sans effort, il ne peut y avoir apprentissage. L'effort sera caractérisé par de la répétition.* »

3. Faire une tâche à la fois

En temps de confinement, on a davantage tendance à se laisser distraire par son smartphone (on parle alors de surcharge attentionnelle) ou à faire deux choses « en même temps ». On regarde un programme télé en réalisant un devoir scolaire, on prend connaissance des dernières notifications des réseaux sociaux en même temps que l'on étudie... Or **notre cerveau ne peut supporter deux tâches différentes de manière consciente et simultanée**. Dans cette situation, nos capacités attentionnelles sont alors soumises à rudes épreuves en résulte des performances moindres dans l'une des tâches (voire les deux) que nous voulions accomplir.

4. Couper la musique

Rien ne vaut le silence pour apprendre et étudier et éviter la surcharge cognitive. "Pour vous en convaincre, essayez la petite expérience suivante. Radio allumée, assurez-vous d'entendre distinctement l'émission d'un présentateur. Prenez un texte d'une dizaine de phrases issu, par exemple, d'un magazine et tenter de retenir les mots rencontrés commençant par les lettres « f » et « r ». Renouvelez l'expérience en coupant le son du poste et en poursuivant (pour ne pas relire le même texte) votre lecture. Alors ? Avez-vous eu besoin de plus de temps, de relecture supplémentaire et de plus de concentration **pour retenir les mots** lorsque la radio était allumée ? C'est normal. Rien ne vaut donc le silence pour apprendre ou étudier et éviter la surcharge cognitive. En tant qu'enseignant ou parent, il est important de sensibiliser les jeunes à ces pratiques qui nuisent aux apprentissages."

5. Lire, si possible à voix basse

Il est illusoire de penser que placer son enfant devant la télé proposant des programmes -aussi éducatifs qu'ils soient- engendre des apprentissages. "*Les enfants les plus jeunes ne disposent pas de capacités d'analyse perceptive de l'image suffisante pour identifier et acquérir les apprentissages visés en temps réel. Idéalement, il faudrait pouvoir stopper une émission à un moment donné pour faire le point, demander ce qui a été compris ou encore y ajouter une anecdote liée au vécu de l'enfant avant de pouvoir redémarrer le visionnement*", justifie Natcaha Roisin. Pour les enfants plus âgés et les adolescents, la lecture (sur écran ou sur papier) reste ainsi un des meilleurs médias parce que le rythme de lecture n'est pas imposé, les retours en arrière peuvent être réalisés rapidement et la présentation visuelle de mots constitue une manière efficace d'améliorer

son orthographe et son répertoire lexical. **Lire à voix basse (« vocaliser ») est un excellent moyen d'apprendre.**

Au total, pas de recette miracle dans la situation compliquée actuelle. L'enseignement à distance repose sur des activités de lecture alors que la lecture de consignes peut s'avérer pour certains déjà très handicapante. Et puis, le sentiment de solitude peut être renforcé. **La démotivation, le découragement voire le décrochage scolaire guettent des élèves plus lents et surchargés**, souligne Natacha Duroisin.

[Plus d'infos, notamment pour les enseignants](#)