



La dépendance au téléphone portable suit les jeunes sportifs dans le vestiaire, et jusque dans leurs performances.

Mark Blinch/AFP

La faute aux réseaux sociaux

Omnisports L'abus de technologie nuit à la capacité de concentration de la relève. Des formateurs romands réagissent.

Simon Vuille

simon.vuille@lematindimanche.ch

De manière discrète mais tranchante, Mats Wilander a lancé le débat au matin de la finale de l'Open d'Australie. «Federer a la grande capacité de faire le vide pour voir uniquement la balle. Des joueurs avec une telle capacité de concentration – comme Nadal, Murray, Djokovic ou plus tôt Connors, McEnroe et moi-même, seront de plus en plus rares. C'est pourquoi il est impossible que dans dix ans, les joueurs soient meilleurs qu'aujourd'hui. Comment je sais ça? À cause des réseaux sociaux. Ceux qui grandissent avec perdent la capacité de se concentrer pleinement», écrivait l'ancien numéro 1 mondial dans la *SonntagsZeitung*. La jeune génération partirait-elle avec un handicap face à ses aînés déconnectés?

«Je ne peux pas confirmer la théorie de Mats Wilander. Mais il s'agit d'une problématique intéressante. Les jeunes sont constamment distraits», répond Gerd Zenhäuser, chef de la formation dans le club de FR Gottéron. «D'un autre côté, peut-être que

le zapping les entraîne aussi à gérer une grande quantité d'informations sur la glace», hésite l'ancien entraîneur de LNA. Cette tendance à passer de Facebook à Instagram en transitant par Snapchat, le tout en quelques secondes, est-elle vraiment néfaste? Le débat est ouvert. Une certitude: cette évolution des pratiques, à la longue, a une influence sur le fonctionnement de notre cerveau (*lire encadré ci-contre*). Mais les études, encore balbutiantes dans le domaine, peinent à mesurer l'impact de ces transformations sur les performances. En Grande-Bretagne, un article concernant les difficultés des étudiants universitaires à lire un livre en entier avait fait grand bruit l'an dernier. «Il y a une contradiction entre les livres que nous proposons et les formats que les étudiants se sentent capables de lire», avait déclaré Jenny Pickerill, professeure à l'Université de Sheffield au *Time Higher Education Magazine*.

Ils ne dialoguent plus

Pour Stéphane Bohli, entraîneur de la Swiss Tennis Academy, le problème des réseaux sociaux, «c'est surtout qu'ils font perdre énormément d'énergie aux jeunes joueurs». Le Genevois cite notamment l'exemple de Nick Kyrgios, hyperactif sur ses différents comptes avant et après les matches.

Autre problème: «Au lieu de regarder l'attitude et la concentration des meilleurs, les jeunes regardent les coups spectaculaires et tentent de les reproduire sur les courts», regrette Stéphane Bohli. Dans les matches de tennis, la faculté à rester dans sa bulle est effectivement indispensable. «L'important est surtout la capacité d'attention. Faire des choix, ne pas être distrait par un élément qui n'est pas pertinent pour la tâche que l'on veut accomplir. Par exemple, il est primordial de ne pas laisser son regard se balader dans les tribunes», explique Valérie Andreetto. La préparatrice mentale et coach pour sportifs d'élite indique toutefois que les jeunes qu'elle conseille ne se sont jamais plaints d'un déficit de concentration pendant des activités sportives.

Dans le milieu du ballon rond, cette hyperstimulation constante est vue de manière plutôt positive. «Au vu de sa complexité et de son espace de jeu à 360 degrés, le football est à part. Le ballon peut arriver de partout. Plus que la concentration sur la durée, c'est la faculté d'adaptation et la prise d'information qui est travaillée dans ce sport collectif», réagit Pablo Iglesias, futur entraîneur de l'équipe nationale moins de 20 ans. «En ce sens, le fait d'être intéressé par énormément d'informations est une bonne chose», rajoute le Vaudois, qui n'a pas constaté de diminution d'attention chez ses joueurs. En dehors des terrains, en revanche, l'usage des téléphones portables continue à préoccuper jusqu'au plus haut niveau. Ainsi, Pep Guardiola n'avait pas hésité à couper tout accès à Internet au centre d'entraînement de City pour obliger ses joueurs à se parler. ●



Avis de l'expert

Olivier Glassey
Sociologue à l'Université de Lausanne, spécialiste des réseaux sociaux

«Un univers de distraction permanente»

L'usage des réseaux sociaux et du téléphone portable est-il nuisible pour la concentration?

Il existe effectivement depuis plusieurs années une discussion sur ce que fait Internet à notre cerveau. D'ailleurs, ces discussions ne concernent pas uniquement le milieu du sport mais la société en général. Nous évoluons dans un univers de distraction permanente. Il est indéniable que notre cerveau s'adapte aux stimulations de l'environnement dans lequel on vit.

Quelles en sont les conséquences?

Certains y voient des effets négatifs, d'autres des effets plus positifs comme la capacité à gérer de nombreuses informations simultanément. Aujourd'hui, il reste difficile d'évaluer l'ampleur des répercussions sur notre mode de fonctionnement. Certains, comme l'auteur américain Nicholas Carr, ont écrit des livres très pessimistes sur l'impact de la technologie dans nos vies.

En Grande-Bretagne, certains professeurs se plaignent des difficultés des étudiants à lire des livres en entier.

J'en ai entendu parler et cela pose plusieurs questions. Est-ce qu'il faut adapter tout type

d'informations au numérique et rejoindre les jeunes là où ils sont censés être? Est-ce qu'on accompagne le changement ou on le provoque? En même temps, quid de ceux qui aiment lire des livres en entier? Il faut être attentif à ces différents éléments.

Va-t-on aller vers des formats toujours plus courts?

Les formats très courts ont beaucoup de succès, on ne sait d'ailleurs pas encore où est la limite. Sur Internet, on reste attentif à un contenu pendant quelques secondes avant de passer à autre chose. D'un autre côté, on constate qu'il y a également un intérêt pour les longs formats développés sur Internet. Ces exemples montrent qu'il y a encore de l'attrait pour les lectures qui prennent du temps.

La technologie au service de la concentration, c'est possible?

Cela fait des années qu'on voit les nageurs arriver devant leur plot de départ avec des écouteurs sur les oreilles. Cela fait partie du processus de concentration avant une compétition. Dans ce domaine, on peut imaginer d'autres habitudes liées à la technologie qui permettent de se mettre dans une bulle.