

L'influence des réseaux sociaux sur le niveau d'attention des étudiants en médecine durant les cours ex-cathedra

Benjamin Lippsmeier, Amine Makhoulouf, Nikolai Pouly, Roman Shcherbakov, Valentin Turcan

Introduction

La fin du XXe et le début du XXIe siècle ont été marqués par une production technologique très intense dans différents domaines. L'un des progrès les plus remarquables a été réalisé dans le domaine de l'informatique, ce qui a révolutionné plusieurs aspects de notre société. Le domaine médical a été particulièrement touché par les outils apportés par l'informatique, et cela s'applique également à la formation des étudiants en médecine. Les ordinateurs et les tablettes ont progressivement remplacé les prises de notes manuscrites sur papier dans les amphithéâtres. Malgré les avantages pratiques indéniables que ce changement apporte, il est également accompagné de points négatifs, notamment l'utilisation des réseaux sociaux et leur impact sur l'attention et la présence en classe. En effet, aux États-Unis, selon un sondage, plus de la moitié des étudiants en médecine ne se rendent pas souvent aux cours en présentiel et privilégient les moyens virtuels tels que les podcasts, les vidéos, etc. Dans notre étude, nous nous sommes intéressés à un facteur pouvant expliquer cette constatation : les réseaux sociaux (RS). Les objectifs de notre travail sont de décrire comment les réseaux sociaux influencent le niveau d'attention (avantages et inconvénients), de comparer les différents avis des étudiants en médecine sur les répercussions des réseaux sociaux sur leur niveau d'attention et d'élaborer des messages de prévention à destination des étudiants. Notre travail s'inscrit dans cette thématique, c'est-à-dire explorer l'impact des réseaux sociaux sur les capacités d'attention des étudiants en médecine pendant les cours ex-cathedra.

Méthode

Nous avons commencé par rechercher des articles en anglais et en français sur PubMed, Google Scholar et Google (moteur de recherche), en utilisant des mots-clés tels que : social media, attention, concentration, lecture, student, young adult. Ensuite, nous avons réalisé des entretiens semi-structurés avec 4 étudiants (ensemble), 2 professeurs d'université en médecine, 1 pédagogue (de l'unité pédagogique de médecine de l'UNIL), 1 psychologue et 2 psychiatres pour effectuer une recherche qualitative. À partir des résultats obtenus, nous avons élaboré un flyer de prévention que nous avons ensuite soumis à un expert en communication pour validation.

Résultats

Les différents experts que nous avons interrogés estiment qu'il n'y a pas de baisse significative du niveau d'attention par rapport à l'époque précédente. En effet, les études en psychologie sur ce sujet sont contradictoires, et les professeurs interrogés n'ont généralement pas constaté de grandes différences. Plusieurs intervenants ont notamment souligné qu'avant l'avènement des écrans, les gens n'étaient pas hyper-attentifs non plus. Comme l'explique le psychologue, il arrive à tout le monde d'avoir des moments où l'attention se relâche, même sans en être conscient.

Néanmoins, les étudiants, les professeurs et le pédagogue s'accordent pour dire que les réseaux sociaux (RS) constituent une source de distraction. Cependant, les étudiants soulignent également d'autres facteurs influençant l'attention, notamment le bavardage, la capacité d'enseignement des professeurs (ainsi que la matière enseignée), les activités des autres étudiants et la durée/horaires des cours. Les écrans ont également leurs avantages : ils permettent d'avoir le support de cours sous les yeux, ce qui favorise la concentration et évite d'imprimer les supports de cours. L'attention dépend de nombreux facteurs. En effet, les difficultés d'attention sont souvent le reflet d'une démotivation, de difficultés personnelles, d'un sentiment de ne pas être à sa place, etc. Les réseaux sociaux ont également un effet indirect en impactant le bien-être, le moral, le sommeil, par exemple. Les étudiants en 3e et 4e année de médecine ont témoigné qu'ils avaient tendance à utiliser plus fréquemment les réseaux sociaux pendant les cours ex-cathedra que les étudiants de première année, cela s'explique par l'augmentation du nombre de cours et par le fait que les examens de médecine deviennent moins sélectives au fil du cursus.

Dans une certaine mesure, il est nécessaire de déculpabiliser l'attrait que peuvent exercer les RS pendant les cours. En effet, contrairement aux cours, les réseaux sociaux utilisent des algorithmes pour stimuler constamment

l'attention. Il est donc intuitif de vouloir parfois sortir son téléphone en classe. De plus, les RS ont également des fonctions bénéfiques : ils permettent de se changer les idées, de se soutenir mutuellement entre étudiants, etc. Cependant, l'effet inverse peut également se produire : passer du temps sur les RS peut augmenter le stress. Il convient cependant de faire la distinction entre une utilisation abusive des RS, qui est généralement le symptôme d'un problème sous-jacent. Cette distinction est établie en se basant sur le ressenti de la personne, c'est-à-dire si elle se sent mal à l'aise ou si elle souffre. Par ailleurs, l'utilisation des RS ne semble pas augmenter le risque de développer un TDAH.

Il existe plusieurs solutions pour améliorer l'attention. Tout d'abord, le pédagogue recommande de considérer son ordinateur (ou sa tablette) comme un outil de travail et de ne pas y installer d'applications de RS ou de loisirs. Ainsi, on peut ranger nos autres appareils (par exemple, mettre le téléphone au fond du sac) afin de s'obliger à être attentif. De manière générale, il est important de se demander si cette technologie est vraiment utile. Il est également préférable de distinguer les moments de la journée, par exemple ceux consacrés à suivre un cours et ceux dédiés au repos. Enfin, le psychologue mentionne le concept de "réseau social de proximité", c'est-à-dire les personnes qui nous entourent et vivent la même expérience, ce qui a été vécu par tous les étudiants interrogés. Ainsi, au lieu de venir en cours pour faire autre chose (et distraire les autres), nous devrions plutôt nous entraider. Par exemple, lors des moments de décrochage, nous pourrions échanger nos notes, etc., afin de retrouver notre attention.

Discussion

À partir des résultats obtenus, nous avons pu constater que les réseaux sociaux présentent des avantages, permettant aux étudiants, aux professeurs et aux professionnels de communiquer facilement. Cependant, cela implique d'apprendre à les utiliser correctement. L'utilisation des réseaux sociaux permet également, à court terme, de s'échapper du stress. Il a également été mentionné que le fait de décrocher pendant les cours et de sortir son téléphone était commun au sein de notre société.

Il a également été souligné que ce n'est pas l'utilisation abusive des réseaux sociaux pendant les cours ex-cathedra qui est à l'origine des problèmes d'attention, mais plutôt un symptôme de ceux-ci, ce qui devrait amener à une prise de conscience et éventuellement à consulter un spécialiste. Lorsqu'une perte d'attention se produit pendant un cours, l'idéal serait de partager ses notes avec d'autres étudiants et de revoir le contenu en petit groupe.

Enfin, les principaux problèmes liés à l'utilisation des réseaux sociaux pendant les cours sont les notifications et l'impact social. Pour réduire au maximum ces deux éléments, il suffirait d'éteindre et de ranger son téléphone (ou de le mettre en mode silencieux) pendant les cours ex-cathedra. Il conviendrait également d'éviter d'installer des applications de type "réseaux sociaux" sur l'appareil utilisé pour suivre le cours (ordinateur).

Dans le cadre de notre travail, nous avons privilégié une approche qualitative de la recherche. Initialement, nous avions prévu de recueillir également des données quantitatives en envoyant un sondage aux autres étudiants, mais la création d'un tel questionnaire s'est révélée difficile compte tenu du temps imparti. L'absence de données quantitatives ne nous a cependant pas empêché d'élaborer des messages de prévention, nous avons donc pu atteindre le troisième objectif de notre travail. Source (1): Year 2 questionnaire 2022 of american college association

Références

- 1.Bullock, 2015: Technology in postgraduate medical education: a dynamic influence on learning?
- 2.Bradbury, 2016: Attention span during lectures: 8 seconds, 10 minutes, or more?Neil A Bradbury
- 3.Sangaré, 2019: utilisation smartphones/tablettes étudiants en médecine Mme. Mariam SANGARE
- 4.Michaut, 2017: effet modéré et négatif des technologies sur les notes Christophe Michaut et MarineRoche
- 5.Thomson, 2021: Social media 'addiction': The absence of an attentional bias to social media stimuli

Mots clés

Réseaux sociaux, étudiants en médecine, attention, cours ex-cathedra, concentration, apprentissage.

Lausanne, le 30.06.2023

L'influence des réseaux sociaux sur le niveau d'attention des étudiants en médecine durant les cours ex-cathedra

Amine Makhloof, Benjamin Lippsmeier, Nikolai Pouly, Roman Shcherbakov, Valentin Turcan

INTRODUCTION



Les ordinateurs et tablettes ont progressivement remplacé les prises de notes manuscrites sur papier dans les auditoriums, facilitant l'utilisation des réseaux sociaux pendant les cours.

C'est dans ce contexte que s'inscrit notre travail, qui consiste à élaborer des messages de préventions destinés aux étudiants, de décrire la façon dont les réseaux sociaux influencent le niveau d'attention

MÉTHODOLOGIE



But de notre travail :

- Elaborer des messages de préventions destinés aux étudiants
- Décrire la façon dont les réseaux sociaux influencent le niveau d'attention (avantages et désavantages)
- Comparer les différents avis d'étudiants en médecine sur les répercussions des réseaux sociaux sur leur niveau d'attention.

Recherche de littérature

Entretiens semi-structurés avec 4 étudiants (ensemble), 2 professeurs, 1 pédagogue, 1 psychologue et 2 psychiatres.
Flyer de prévention

RÉSULTATS



Malgré l'augmentation des distractions causées par les nouvelles technologies, il n'a pas été observé une baisse significative du niveau d'attention causée par les réseaux sociaux.

L'atteinte de l'attention dépend de beaucoup d'autres facteurs. Quant aux réseaux sociaux, il s'agit de trouver un bon équilibre.

Les difficultés d'attention sont souvent le reflet de démotivation, de difficultés personnelles, un sentiment de ne pas être à sa place.

Les réseaux sociaux ont aussi un effet indirect en impactant le bien-être, le moral, et le sommeil, par exemple.



Les réseaux sociaux ont aussi des fonctions protectrices: ils permettent de se changer les idées, de se soutenir entre étudiants, etc.

Cependant il faut distinguer les usages abusifs des réseaux sociaux, qui sont en général un symptôme d'un problème sous-jacent.

Accessoirement, l'usage des réseaux sociaux n'augmenterait vraisemblablement pas le risque de développer un TDAH.



SOLUTIONS



L'ordinateur (ou tablette) est un outil de travail il est mieux de ne pas installer d'applications de réseau sociaux ou de loisir dessus et de réduire les notifications reçues dessus.

Il faudrait aussi mieux distinguer les moments de la journée dédiés au travail de ceux dédiés au repos.

Au lieu de venir en cours pour faire autre chose (et distraire les autres), on devrait plutôt s'entraider. Par exemple, lors des moments de décrochage, on pourrait s'échanger des notes, afin de retrouver l'attention.



DISCUSSION



- Réseaux sociaux permettent la communication entre étudiants, professeurs et professionnelles
- Echappatoire à court terme face au stress
- Décrocher pendant les cours → normal !
- Utilisation abusive des réseaux sociaux pendant les cours ex-cathedra est le symptôme d'un problème d'attention, et pas la cause ! → Prise de conscience, voir consultation chez un spécialiste.
- Le plus problématique ? → Les notifications et l'impact social (sur les autres camarades) → réduire au maximum (éteindre et ranger son téléphone, ne pas installer de réseaux sociaux sur l'appareil de prise de note)

Références :

Bullock, 2015: Technology in postgraduate medical education: a dynamic influence on learning?
 Bradbury, 2016: Attention span during lectures: 8 seconds, 10 minutes, or more? Neil A Bradbury
 Sangaré, 2019: utilisation smartphones/tablettes étudiants en médecine Mme. Mariam SANGARE
 Michaut, 2017: effet modéré et négatif des technologies sur les notes Christophe Michaut

MarineRoche Thomson, 2021: Social media 'addiction': The absence of an attentional bias to social media stimuli

Remerciements : Merci à tous les intervenants ayant participé à nos interviews et notre tutrice Valérie d'Acremont

Contact (emails) : amine.makhloof@unil.ch benjamin.lippsmeier@unil.ch nikolai.pouly@unil.ch roman.shcherbakov@unil.ch valentin.turcan@unil.ch

