

Pourquoi un enfant avec TDAH peut rester concentré des heures sur un jeu vidéo, mais décrocher en quelques minutes face à ses devoirs ?

---

C'est une question récurrente chez les parents, enseignants et accompagnants. Elle soulève souvent un doute : « S'il était vraiment TDAH, il ne pourrait pas rester concentré aussi longtemps sur un jeu. »

Et pourtant, cette idée est fautive. Le TDAH ne signifie pas l'absence de concentration, mais une difficulté à réguler et diriger l'attention selon le contexte. Le cerveau alterne entre deux modes : Le réseau de l'attention dirigée (cortex préfrontal) permet de se concentrer volontairement sur une tâche, d'ignorer les distractions et de maintenir l'effort mental dans le temps. Le mode par défaut est quand à lui responsable des pensées spontanées, rêveries, idées qui partent dans tous les sens. Chez les personnes avec TDAH, le mode par défaut est souvent trop actif. Dès qu'une tâche n'est pas suffisamment stimulante ou motivante, ce mode prend le relais, ce qui entraîne un décrochage rapide.

Les jeux vidéo vont capter l'attention car tout est conçu pour maintenir un niveau d'intérêt élevé. Leur fonctionnement repose sur une succession rapide de stimulations visuelles, auditives et cognitives qui captent et retiennent l'attention. En parallèle, ils favorisent la production de dopamine, une substance chimique du cerveau impliquée dans la motivation, la concentration et le plaisir. Chaque action est suivie d'une récompense rapide et d'un progrès visible. Le rythme est soutenu, les contenus variés et les stimulations constantes. Ce type de stimulation régulière et gratifiante maintient l'attention, surtout chez les personnes TDAH dont le cerveau a besoin d'une activation plus intense pour rester concentré.

Lorsqu'une activité ne donne pas de récompense immédiate ou de stimulation suffisante, comme par exemple les devoirs ou une lecture longue par exemple, le cerveau du TDAH peine à rester engagé. Il n'y a tout simplement pas assez de dopamine en circulation pour maintenir la concentration. Et au contraire, des environnements très dynamiques et stimulants tels que les jeux vidéos, comblent parfaitement ce besoin.

Lorsqu'une activité ne fournit pas de gratification rapide ou de stimulation suffisante (comme les devoirs, une réunion ou une lecture longue), le cerveau TDAH peine à rester engagé. Il n'y a tout simplement pas assez de dopamine en circulation pour maintenir la concentration. En revanche, des environnements très dynamiques, comme les jeux vidéo, comblent parfaitement ce besoin.