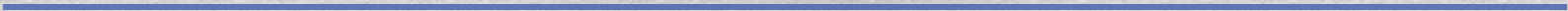


Améliorer sa concentration



La concentration ne vient pas par magie...

Si tu veux bien te concentrer, tu dois prévoir des conditions qui concernent:

- Ton environnement
- Tes méthodes de travail
- Ta disposition d'esprit



Ce qui aide à la concentration

- En classe, mieux vaut éviter de t'asseoir avec des collègues qui parlent beaucoup
 - Lorsque possible, choisis une place près de l'enseignant
 - À la maison, installe-toi dans un endroit calme, le plus loin possible des distractions et des bruits
 - Sur ta table de travail, garde uniquement le matériel qui te sert pour tes études
-

Sur quoi as-tu du contrôle?

À la maison:

- Assure-toi d'avoir un bon éclairage pour lire et écrire
 - Lorsque tu étudies, évite de t'installer dans ton lit ou un fauteuil qui te donne le goût de dormir
 - Si tu veux écouter de la musique pendant ton étude, choisis un répertoire calme et sans paroles
 - Prévois un nombre suffisant d'heures de sommeil chaque nuit (entre 7 et 8 heures minimum)
-

Sur quoi as-tu du contrôle?

À l'école:

- Il est préférable d'arriver en classe reposé(e) pour que le cerveau soit prêt à travailler
 - Autant que possible, mets en arrière-plan tes problèmes personnels
 - Essaie de ne pas focaliser sur les échecs précédents: chaque journée est une nouvelle occasion de progresser
 - Remets les activités très stimulantes à plus tard, après tes cours
-

Sur quoi as-tu du contrôle?

- Pour garder ton cerveau éveillé en classe ou à la maison:
 - Encerle des mots qui te semblent importants
 - Surligne des bouts de phrases
 - Utilise différentes couleurs de surligneur
 - Ajoute des commentaires ou des notes dans la marge (à quoi le texte te fait penser)
 - Planifie le travail que tu dois faire en plusieurs étapes
 - Fixe-toi des petits objectifs réalistes
 - Prévois une courte pause-récompense lorsqu'un des objectifs est atteint
-

Ce qui peut t'aider...

- Écris tes objectifs sur une feuille et garde-les toujours bien en vue
- Prévois dans ton horaire des moments précis pour tes études
- Respecte les règles que tu t'es fixées pour atteindre tes objectifs



Ce qui peut t'aider...

- Identifie les sources de distraction afin de les éviter ou même de les éliminer (lorsque possible)
- Évite de manger des aliments trop sucrés ou caloriques avant tes cours et ta révision, car ils peuvent nuire à ta concentration et à ta mémoire



Garde en tête que...

Tu auras moins de concentration si:

- Tu manques de sommeil
- Tu es trop fatigué(e)
- Tu te sens déprimé(e)
- Ton niveau de stress est élevé
- Tes difficultés personnelles sont trop présentes à ton esprit



Bonne concentration !

