

# Améliorer sa concentration



# Facteurs qui aident à la concentration



- Évite de t'asseoir aux côtés de collègues qui parlent beaucoup
- Lorsque possible, choisis une place près de l'enseignant
- À la maison, adopte un endroit calme pour travailler, le plus loin possible des distractions et des bruits
- Garde sur ta table de travail uniquement le matériel qui te sert pour tes études

# Facteurs sur lesquels tu as du contrôle



## Chez toi:

- Assure-toi d'avoir un bon éclairage pour lire et faire ton travail
- Évite de t'installer dans ton lit ou un fauteuil qui dispose à la sieste
- Si tu choisis d'écouter de la musique pendant ton étude, opte pour une musique calme et sans paroles

# Facteurs sur lesquels tu as du contrôle



## À l'école:

- Arrive en classe reposé, l'esprit prêt à travailler
- Laisse le plus possible de côté tes problèmes personnels
- Essaie autant que possible de ne pas penser aux échecs d'examen précédents
- Évite les activités trop stimulantes avant ton cours

# Facteurs sur lesquels tu as du contrôle



- Pour garder ton cerveau éveillé en classe ou à la maison:
  - Souligne des mots
  - Surligne des bouts de phrases
  - Utilise différentes couleurs
  - Ajoute des commentaires ou des notes dans la marge
- Planifie ton travail en plusieurs étapes
- Prévois des petites pauses-récompenses lorsqu'un objectif est atteint

# Ce qui peut t'aider...



- Garde toujours tes objectifs en vue
- Respecte la discipline que tu t'es établi pour atteindre tes objectifs
- Identifie les sources de distractions pour les éviter et les éliminer autant que possible
- Évite de manger des aliments très sucrés (le sucre en trop grande quantité peut nuire à la mémoire et à la concentration)

# Souviens-toi que...



## Tu auras moins de concentration si:

- Tu manques de sommeil
- Tu es trop fatigué
- Tu te sens déprimé
- Ton niveau de stress est élevé
- Tu as des difficultés personnelles trop présentes à ton esprit



# Bonne concentration!!!



## Questions ?

## Commentaires?

