

Améliorer sa concentration

| | | Autoévaluation | | |
|---|--|----------------|------|------|
| | | Date | Date | Date |
| <p>Facteurs externes (ce qui est en dehors de soi)</p> | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Éviter de s'asseoir aux côtés d'amis qui parlent beaucoup. ▪ S'asseoir le plus près possible de l'enseignant. ▪ Travailler dans un lieu adéquat, loin des distractions et des bruits environnants. ▪ Garder sur sa table <u>uniquement</u> le matériel pertinent à l'étude. ▪ Avoir un éclairage adéquat. ▪ Adopter une position du corps qui favorise le travail. ▪ Pour une ambiance musicale, opter pour une musique sans paroles et la moins distrayante possible. | | | |
| <p>Facteurs internes (ce qui vient de soi)</p> | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Arriver en classe reposé, l'esprit alerte. ▪ Faire le vide et mettre de côté les problèmes personnels. ▪ Éviter les activités stimulantes avant le cours. ▪ Mettre de côté les mauvais résultats d'examen précédents. ▪ <u>L'action mène à la concentration</u> : souligner, encadrer, encercler, colorer, mettre des astérisques et des notes en marge aide à garder son cerveau éveillé. ▪ Planifier le travail en plusieurs étapes. ▪ Prévoir des petites pauses-récompense lorsqu'un objectif est atteint. | | | |

Pour que les idées restent...

- Être discipliné.
- Éviter les distractions.
- Identifier les sources de distractions internes et externes et trouver des solutions pour les maîtriser.
- Toujours garder ses objectifs en vue.
- Éviter de manger des aliments trop sucrés : plus le sucre est raffiné, plus il nuit à la mémoire et à la concentration.

Ne pas oublier que le manque de sommeil, la fatigue excessive, les humeurs dépressives, un niveau de stress élevé et des difficultés personnelles, rendent plus difficile la concentration.

Parmi les stratégies proposées :

- 1) Surligne en jaune celles que tu as ajoutées à tes habitudes
- 2) Surligne en vert celles que tu trouves les plus efficaces

Qu'as-tu appris de nouveau sur ta façon de gérer ton niveau de concentration en utilisant ces stratégies?

