

LA CONCENTRATION

CAPSULE DE L'API

La concentration permet de mieux comprendre ce qu'on lit, ce qui est dit en classe, la matière de notre cours; etc. C'est la base de la mémorisation.

On peut améliorer notre concentration, un objectif à la fois, avec des intentions de travail précises.

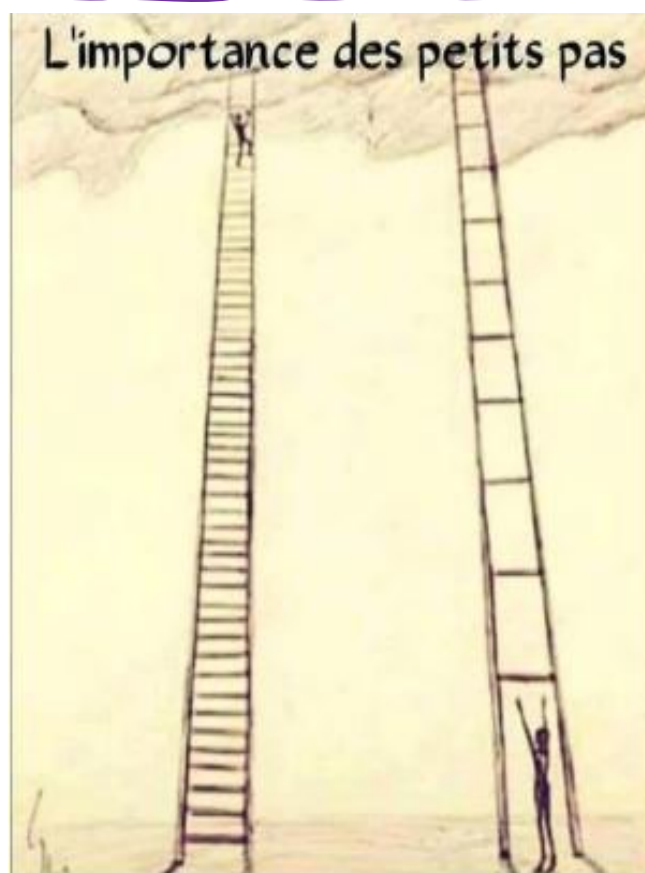
En premier lieu, il est important de :

➤ **Établir une routine scolaire quotidienne :**

- ✓ Concevoir et respecter un [horaire hebdomadaire](#).
- ✓ Équilibrer nos périodes d'études pour éviter les surcharges cognitives.
- ✓ Garder notre attention dans " le ici et maintenant".

➤ **Maintenir un bon niveau d'énergie :**

- ✓ Bien dormir aide à demeurer concentré en classe. Trop dormir est aussi nuisible que pas assez !
- ✓ Bien manger donne à ton cerveau l'énergie nécessaire pour maintenir notre concentration.
- ✓ Faire des activités physiques aide à prendre soin de notre cerveau en l'oxygénant.
- ✓ Diminuer le stress, les surcharges émotionnelles et les émotions négatives (anxiété-tristesse-colère) qui nuisent à notre attention.
- ✓ Éviter toutes dépendances :
 - Peut-être que certains auraient tendance à apaiser son stress ou augmenter sa concentration avec des substances. Ce choix t'éloignera de ton objectif en plus d'être toxique pour ta santé.
 - Les jeux en ligne peuvent également devenir une dépendance nuisible à l'atteinte de tes objectifs d'études. [Besoin d'aide](#)



**Un objectif à la fois,
tu avanceras ton travail !**

**Un travail à la fois,
tu réussiras ton cours !**

**Un cours à la fois,
tu réussiras ta session !**

**Une session à la fois,
tu obtiendras ton diplôme!**

TRUCS POUR VOUS AIDER À MAXIMISER VOTRE ATTENTION ET CONCENTRATION

AVANT UNE SÉANCE D'ÉTUDES (LECTURE/DEVOIR/EXERCICE ...)

Sois disponible physiquement :

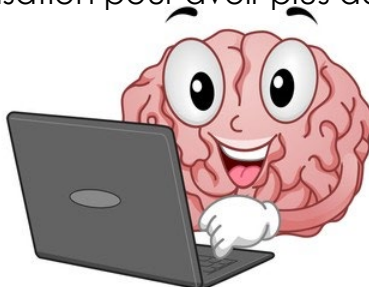
- ★ Choisis un endroit calme et isolé pour faire ton étude sans télévision ou bruit;
- ★ Informe ta famille ou tes colocataires de la durée pour ne pas être dérangé;
- ★ Mets des écouteurs ou des coquilles si tu as besoin de couper le bruit;
- ★ Évite de t'asseoir à côté de ton colocataire ou d'un membre de ta famille;
- ★ Fais-toi une petite affiche : [Exemple d'affiche](#).

Sois disponible mentalement :

- ★ Fais le vide dans ta tête (en fermant les yeux et en prenant de grandes respirations);
- ★ Mets de côté tes problèmes, tes inquiétudes en lien avec ta conciliation travail-études-loisirs (*les noter ou consulter au besoin*);
- ★ Évite les réseaux sociaux en continu. Ferme ton cellulaire et les écrans.

Sois bien organisé :

- ★ Familiarise-toi avec le numérique (Zoom, Teams, etc.), si besoin → [Outils technologiques](#)
- ★ Garde le minimum sur ta table de travail soit le matériel requis pour le cours;
- ★ Évite de t'éparpiller : chaque chose à sa place et chaque tâche en son temps !
- ★ Favorise un système de classement bien défini : Paniers, tiroirs, fichiers, codes de couleur;
- ★ Consulte la section sur l'organisation pour avoir plus de trucs → [Lien de la boîte à outils](#)



shutterstock.com · 476670826

PENDANT UNE SÉANCE D'ÉTUDES (LECTURE/DEVOIR/EXERCICE ...)

- ★ Garde ton focus dans l'ici et maintenant : Quel est ton plan d'action aujourd'hui pour avancer dans chaque matière ?
- ★ Sois actif en prenant des notes et en posant des questions;
- ★ Sois attentif et curieux intellectuellement : cherche à comprendre et à faire des liens afin d'atteindre la compétence de ton cours;
- ★ Note tes questions : On ne peut pas interagir autant en ligne qu'en classe. Demande à ton professeur comment il souhaite procéder pour les questions;

APRÈS UNE SÉANCE D'ÉTUDES (LECTURE/DEVOIR/EXERCICE ...)

- ★ Fais le point sur tes objectifs : as-tu tout compris ? As-tu réussi à faire ce que tu voulais ?
- ★ Prépare ton prochain cours en consultant ton plan de cours;
- ★ Communique avec ton professeur au besoin pour clarifier des consignes, avoir des explications supplémentaires sur la matière ou les évaluations;
- ★ Félicite-toi en prenant soin de toi;
- ★ Demande à une personne importante pour toi de t'écrire un mot d'encouragement que tu liras, si le goût d'abandonner t'envahit;
- ★ Reste informé, consulte ton Omnivox régulièrement.

POUR EN SAVOIR PLUS ...

- ★ <http://lesclesweb.aide.ulaval.ca/concentration>
- ★ <http://web2.uqat.ca/guidestrategies/attention/savoirplus.php>
- ★ <https://www.cliniquefocus.com/wp-content/uploads/2020/12/Strategies-pour-prendre-soin-de-son-attention.pdf>
- ★ [Bernard Dionne, L'essentiel pour réussir ses études. Chenelière éducation, 2018](#)



[Lien image](#)