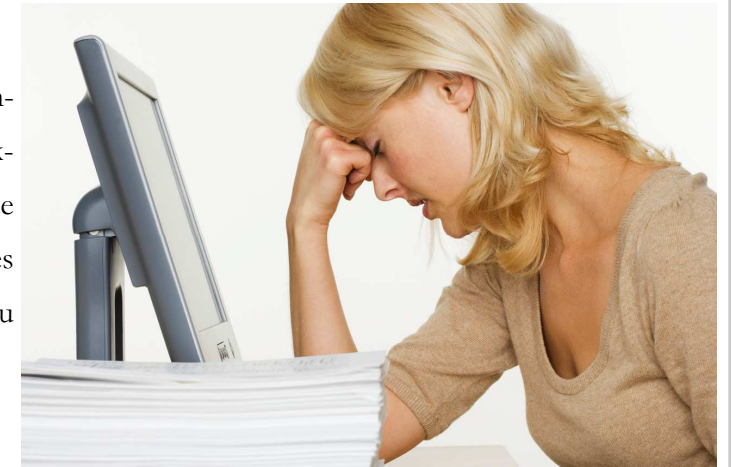


# La concentration

« La concentration est l'orientation de l'ensemble des activités mentales vers un seul objet et elle est la base d'un travail intellectuel efficace. » <sup>1</sup>

La concentration peut être influencée par des facteurs externes, comme un manque de sommeil, ou des facteurs internes comme des préoccupations ou des inquiétudes.



## Ce problème arrive pour plusieurs raisons :

- Une tâche difficile ou plus ou moins intéressante
- Des préoccupations personnelles
- Un environnement non adéquat
- De la fatigue

Pour de plus amples renseignements et un suivi de votre réussite, vous pouvez prendre rendez-vous au Service du cheminement scolaire au local C-226.



## *Médiagraphie et liens*

- <sup>1</sup> [https://www.aide.ulaval.ca/cms/site/aide/Accueil/Apprentissage\\_et\\_Reussite/Strategies/Concentration](https://www.aide.ulaval.ca/cms/site/aide/Accueil/Apprentissage_et_Reussite/Strategies/Concentration)
- <http://www.sass.uottawa.ca/mentorat/premier/concentration.php>

## Comment pouvez-vous améliorer votre concentration en classe, à la maison et durant les examens?

### En classe :

- ⇒ Portez une attention particulière à votre professeur.
- ⇒ Prenez de bonnes notes.
- ⇒ Posez des questions et participez activement aux discussions.
- ⇒ Amenez-vous une collation et une bouteille d'eau. Si vous commencez à vous sentir moins attentif, manger une collation peut vous aider à rester concentré.
- ⇒ Asseyez-vous à un endroit stratégique dans la classe. (En avant, seul, etc.)



### À la maison:

- ⇒ Créez un environnement de travail adapté à vos besoins.
- ⇒ Évitez d'étudier ou de faire vos travaux sur votre lit. Il est important de travailler dans une position qui incite à l'action.
- ⇒ Tentez de réduire les distractions. (Cellulaire, réseaux sociaux, télévision, etc.)
- ⇒ Évitez la musique, à moins que vous ne soyez efficace qu'en sa présence. Si cela vous aide à vous concentrer, choisissez une musique instrumentale .
- ⇒ Organisez votre temps. Prévoyez des périodes d'études régulières entrecoupées de pauses.

\* Afin d'améliorer votre concentration, dormez bien et mangez bien, ces deux éléments ont un impact considérable sur votre concentration \*

### Durant les examens :

- ⇒ Réduisez votre stress en établissant de meilleures conditions de travail.
  - ⇒ Évitez de vous asseoir près des fenêtres afin de limiter les distractions extérieures.
  - ⇒ Apportez tous les documents dont vous aurez besoin.
  - ⇒ Apportez une collation et de l'eau.
- 

### Divisez votre travail...

Il est plus facile d'être concentré lorsque nous **divisons notre tâche en petits objectifs**. Si vous avez de la difficulté à vous centrer sur le travail à faire, fixer vous de petits **objectifs précis** avec un **temps de travail défini**.

Ex.: 1. Lire le chapitre 2 de biologie (Environ 30 minutes)

