Centre de services scolaire de Laval
Québec

Améliorer sa concentration

Inscris la date où tu fais l'évaluation de tes stratégies et coche celles que tu utilises déjà. Refais cette même évaluation dans quelques semaines.

		Autoévaluation	
		Date	Date
CE QUI AIDE À LA CONCENTRATION	▪ En classe, mieux vaut éviter de s'asseoir avec des collègues qui parlent beaucoup		
	▪ Lorsque possible, choisir une place le plus près possible de l'enseignant		
	▪ À la maison, s'installer dans un lieu calme, le plus loin possible des distractions et des bruits environnants		
	▪ Sur sa table de travail, garder uniquement le matériel nécessaire à l'étude		
	▪ Identifier les sources de distraction afin de les éliminer ou les éviter		
	▪ Éviter de manger des aliments très sucrés ou caloriques avant le cours ou la révision		
QUOI FAIRE À LA MAISON	▪ Avoir un bon éclairage		
	▪ Éviter de s'installer dans son lit ou un fauteuil qui donne le goût de dormir		
	▪ Il est suggéré de choisir un répertoire de musique calme et sans paroles lorsqu'on veut étudier avec un fond musical		
	▪ Prévoir un nombre suffisant d'heures de sommeil chaque nuit (entre 7 et 8 heures minimum)		
QUOI FAIRE À L'ÉCOLE	▪ Il est préférable d'arriver en classe reposé pour que le cerveau soit prêt à travailler		
	▪ Autant que possible, laisser en arrière-plan les problèmes personnels		
	▪ Essayer de ne pas focaliser sur les échecs précédents : chaque journée est une nouvelle occasion de progresser		
	▪ Garder les activités très stimulantes pour après les cours		

Nathalie Landry et Michelle Émond, conseillères pédagogiques, Service de l'éducation des adultes, de la formation professionnelle et aux entreprises

		Autoévaluation	
		Date	Date
D'AUTRES STRATÉGIES	▪ Pour garder son cerveau éveillé, se mettre en action : encercler des mots qui semblent importants, surligner des bouts de phrases, utiliser différentes couleurs de surligneurs, ajouter des commentaires ou des notes dans la marge, etc.		
	▪ Planifier le travail qui doit être fait en plusieurs étapes		
	▪ Se fixer des petits objectifs réalistes		
	▪ Prévoir une courte pause récompense lorsqu'un des objectifs est atteint		

GARDER EN TÊTE QUE…	**On a moins de concentration si :** ▪ On manque de sommeil ▪ On est trop fatigué ▪ On se sent déprimé ▪ Notre niveau de stress est élevé ▪ Nos difficultés personnelles sont trop présentes à l'esprit

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?