

FICHE DE STRATÉGIES

Améliorer sa concentration



QUOI FAIRE À L'ÉCOLE

IL EST PRÉFÉRABLE D'ARRIVER EN CLASSE REPOSÉ POUR QUE LE CERVEAU SOIT PRÊT À TRAVAILLER

LORSQUE POSSIBLE EN CLASSE, CHOISIR UNE PLACE PRÈS DE L'ENSEIGNANT

EN CLASSE, MIEUX VAUT ÉVITER DE S'ASSEoir AVEC DES COLLÈGUES QUI PARLENT BEAUCOUP

SUR SA TABLE DE TRAVAIL, GARDER UNIQUEMENT LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE POUR LA TÂCHE À EFFECTUER

IDENTIFIER LES SOURCES DE DISTRACTION AFIN DE LES ÉLIMINER OU LES ÉVITER

ESSAYER DE NE PAS FOCALISER SUR LES ÉCHECS PRÉCÉDENTS: CHAQUE JOURNÉE EST UNE NOUVELLE OCCASION DE PROGRESSER

GARDER LES ACTIVITÉS TRÈS STIMULANTES APRÈS LES COURS

QUOI FAIRE À LA MAISON

S'INSTALLER DANS UN LIEU CALME, LE PLUS LOIN POSSIBLE DES DISTRACTIONS ET DES BRUITS ENVIRONNANTS

AVOIR UN BON ÉCLAIRAGE

ÉVITER DE S'INSTALLER DANS UN LIT OU UN FAUTEUIL QUI DONNE LE GOÛT DE DORMIR

CHOISIR UN RÉPERTOIRE DE MUSIQUE CALME ET SANS PAROLE LORSQU'ON VEUT ÉTUDIER AVEC UN FOND MUSICAL

AVOIR DE 7 À 8 HEURES DE SOMMEIL MINIMUM CHAQUE NUIT

D'AUTRES STRATÉGIES

POUR GARDER SON CERVEAU ÉVEILLÉ, SE METTRE EN ACTION:

- ENCERCLER DES MOTS QUI SEMBLERENT IMPORTANTS
- SURLIGNER DES BOUTS DE PHRASES
- UTILISER DIFFÉRENTES COULEURS DE SURLIGNEURS
- AJOUTER DES COMMENTAIRES OU DES NOTES DANS LA MARGE

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
- ON MANGE DES ALIMENTS TRÈS SUCRÉS OU CALORIQUES AVANT LE COURS OU LA RÉVISION