



L'attention et la concentration

« Parce que c'est si facile de se retrouver la tête dans les nuages. »



En quoi ça peut m'être utile?

L'**attention** et la **concentration** sont les deux principales habiletés que tu utilises en classe. En effet, en portant attention et en te concentrant sur ce que dit l'enseignant ou l'enseignante, tu peux aller chercher jusqu'à 50% des informations qui te sont nécessaires pour réussir le cours!!!

L'attention

Qu'est-ce que c'est?

L'attention est le mécanisme qui filtre et analyse les informations que tu reçois. Même si tu ne le sais pas, ce mécanisme est toujours présent. Par exemple, quand tu conduis un véhicule, tu portes plus attention aux véhicules et à la route qu'au paysage.

Son rôle en classe

Filtrer et analyser tout ce que tu vois et entends. Par exemple, tu peux porter attention à l'enseignant ou à l'enseignante ou à la personne en arrière de toi, mais pas aux deux en même temps.

En quoi c'est important?

L'attention c'est ce qui te permet de capter les bonnes informations. En dirigeant ton attention sur ce que l'enseignant ou l'enseignante dit, tu peux identifier plus facilement les points qui seront matière à évaluation (travaux et examens).

Avec de l'attention et de la concentration, tu faciliteras la mémorisation de la matière, ce qui t'aidera à économiser de l'énergie lors de ton étude.

La concentration

Qu'est-ce que c'est?

La concentration est la capacité qui te permet de centrer ton énergie sur une tâche. Par exemple, quand tu réponds à un examen, tu te concentres sur une question à la fois plutôt que sur toutes les questions en même temps.

En quoi c'est important?

La concentration, c'est ce qui empêche les distractions de perturber le travail que tu fais. C'est ce qui aide à faire fonctionner la mémoire et les mécanismes de réflexion qui sont utilisés pour rédiger des travaux.

Tu as tendance à être lunatique pendant les cours ?



Lis la suite !



Quelques trucs pour t'améliorer

- Étudie les matières les plus difficiles **au moment où tu es le plus en forme**.
- **Prends des pauses**. Après plus de 30 à 40 minutes d'effort, tu as besoin de 5 à 10 minutes de repos **pour demeurer efficace dans ton étude**.
- **Tiens-toi occupé-e en classe** : prends des notes et fais des schémas de la matière.
- **Varie tes tâches de travail**. Alterne entre les lectures et la révision des notes de cours.



L'attention et la concentration

« Rien de tel qu'un peu de gymnastique mentale pour garder le cerveau en forme. »



Ennemi #1 : les distractions!!! Solution : les éliminer!!!

Les distractions sont le premier obstacle à l'attention et à la concentration. Ce sont des éléments, comme le bruit et le mouvement, qui envahissent ton champ d'attention et qui te forcent à diviser ton énergie pour écouter ou travailler.

Tu as un contrôle sur les distractions et tu peux en éliminer plusieurs avant même de te mettre au travail.

Tu peux donc améliorer ta concentration en te préparant adéquatement.

Les distractions externes

Ce sont les distractions qui apparaissent dans ton environnement.

- Étudie dans un endroit où il n'y a pas de téléphone, de télévision, de radio, de MP3 ou d'ordinateur (sauf pour tes travaux).
- Étudie ou travaille dans un endroit calme, éclairé et meublé pour tes besoins.
- Choisis un lieu d'étude où il n'y a pas de distractions visuelles ou de mouvements.
- Si tu ne peux pas éliminer ou ignorer un bruit qui te dérange, concentre-toi sur lui un instant et accepte-le avant de continuer à travailler.
- Prépare ton matériel de travail et d'étude à l'avance (crayons, papier, livres, etc.).
- Apprends à résister aux tentations de ton environnement, comme de dessiner, consulter tes courriels ou regarder la télé.

Les distractions internes

Ce sont les distractions qui apparaissent dans tes pensées et dans ton état physique.

- Étudie quand tu es bien reposé-e. Tu auras plus d'énergie pour mieux te concentrer et tu éviteras les distractions causées par la faim ou la somnolence.
- Étudie quand tu n'as pas d'autres préoccupations.
- Si possible, évacue tes préoccupations avant d'étudier. Si tu ne peux pas les évacuer, identifie-les, trouve quelques pistes de solutions et planifie de les régler plus tard.
- Utilise les périodes de la journée où tu es le plus en forme pour étudier.
- Garde un bloc-notes près de toi pour écrire les idées qui peuvent t'apparaître durant ton étude. De cette façon, tu n'oublieras pas tes idées et elles ne te dérangeront pas dans ton étude.



D'autres trucs pour t'améliorer

- Si tu as tendance à « tomber dans la lune ». Prends note des moments où tu perds ta concentration. Ensuite, prends une minute pour te recentrer en te demandant : qu'est-ce que l'enseignant ou l'enseignante a dit? Et qu'est-ce que j'ai noté? Après cette étape, tu seras mieux préparé-e pour raccrocher.
- Installe-toi à l'avant et au centre de la classe.



Pour en savoir plus

Si tu veux améliorer davantage ta concentration à l'aide d'exercices pratiques, tu peux consulter ton API au local A-118 ou la référence suivante :

Devenir efficace dans ses études, Christian Bégin, 1992 (disponible à la bibliothèque et au centre d'information scolaire du cégep au local A-120).

Aussi, tu peux accéder à notre site Internet à l'adresse suivante : www.cegep-lanaudiere.qc.ca, choisir *Mon portail Omnivox*, cliquer sur *Outils*. Tu peux aussi aller sur le site www.cegep-lanaudiere.qc.ca/joliette et faire une recherche : *aide à l'apprentissage*.