

## LA DURÉE DE CONCENTRATION, ÇA SE CALCULE!

Calculer ta durée moyenne de concentration t'aidera à déterminer **quelles tâches te demandent le plus d'effort de concentration** tout en t'aidant à prendre conscience des **moments de la journée** où tu démontres le plus d'**efficacité intellectuelle**. Voici comment t'y prendre :

- 1– Installe-toi pour faire tes devoirs (étude, lecture, résolution de problèmes, rédaction) et note l'heure;
- 2– Persévère le mieux que tu peux, même lorsque tu remarques que ton esprit vagabonde;
- 3– Arrête-toi aussitôt que tu ressens de la fatigue et que tu te retrouves dans la lune, note l'heure;
- 4 – Prends une pause de 5 à 10 minutes.

Ce calcul t'aidera à **mieux planifier tes périodes d'étude** et à **maximiser ta gestion du temps** (voir le dépliant « *La gestion du temps* » pour plus d'informations).

## LA MUSIQUE : EST-CE UNE BONNE IDÉE?

### *La musique peut aider à atténuer les bruits ambiants*

**\*Attention** : Elle peut aussi diminuer ta durée de concentration, car il s'agit d'une stimulation externe pour ton cerveau!

***Voici 5 règles à respecter lorsque tu étudies avec de la musique (tiré de Bégin, 1992):***

- Règle 1** = Évite les chansons, car les paroles pourraient te distraire;
- Règle 2** = Évite les versions instrumentales des chansons populaires, car tu seras distrait par le fait de vouloir prononcer les paroles dans ta tête;
- Règle 3** = Évite d'utiliser des écouteurs, car la stimulation auditive sera trop près de ton cerveau;
- Règle 4** = Évite de placer les haut-parleurs trop près de toi, car l'objectif demeure une musique d'ambiance;
- Règle 5** = Évite d'avoir le volume du son trop élevé afin de ne pas perturber ta concentration.

### Référence :

Bégin, C. (1992). *Devenir efficace dans ses études*. Laval, QC : Éditions Beauchemin Ltée.

Révisé juin 2016

# CONCENTRATION



## COACH À L'APPRENTISSAGE

Carrefour de l'apprentissage, local 174 de la Bibliothèque Champlain  
[coach@umoncton.ca](mailto:coach@umoncton.ca)

### Service d'orientation

Centre étudiant, C-101  
Tél. : 858-3707



Services aux étudiantes et étudiants  
[facebook.com/umoncton.umcm.sae](https://facebook.com/umoncton.umcm.sae)



UNIVERSITÉ DE MONCTON  
CAMPUS DE MONCTON

## LA CONCENTRATION

### SAVAIS-TU QUE...

...le temps de concentration varie d'une personne à l'autre? En moyenne, un individu peut se concentrer pendant **20 à 40 minutes** avant de sentir une fatigue mentale.

**Voici quelques conseils afin de t'aider à maximiser ton niveau de concentration et te permettre de mieux réussir tes cours :**

### COMMENT AMÉLIORER SA CONCENTRATION?

L'étude sans se concentrer ou sans réfléchir à sa matière est une **perte de temps**. En effet, c'est lorsque tu te concentres que tu **maximises l'efficacité de ta mémoire**. Voici trois facteurs qui pourraient influencer ta concentration :

#### 1) LE SOMMEIL : *La fatigue est un obstacle à la concentration!*

- Tente de te coucher à la même heure tous les soirs afin de rendre ton cycle de sommeil régulier;
- Minimise ta consommation de caféine. On recommande un maximum de 3 tasses de café par jour. Assure-toi de ne pas en consommer avant de te coucher;
- Vise à dormir environ 8 heures par nuit;
- Évite de passer des nuits blanches à étudier ou à rédiger tes travaux;
- Évite toute activité intellectuelle au moins 30 minutes avant de te coucher.

#### 2) L'ENVIRONNEMENT D'ÉTUDE : *Minimise les distractions!*

- Choisis un endroit calme, sans bruit et bien éclairé;
- Évite d'étudier en te couchant sur ton lit ou sur le divan;
- Travaille une matière à la fois;
- Éteins ton téléphone cellulaire et évite de vérifier tes textos, tes courriels et tes réseaux sociaux.

« Une **tâche familière** demandera beaucoup **moins d'effort** de concentration qu'une **tâche nouvelle**... L'apprentissage d'une **nouvelle matière** demande **plus de concentration** et d'effort . » (Bégin, 1992, p. 52)

### 3) UNE DISCIPLINE D'ESPRIT : *La concentration, ça s'entraîne!*

- Entrepris ton étude et tes tâches de travail immédiatement en t'installant et ne fais pas autre chose (p. ex. : vérifier tes courriels ou la météo...);
- Sois dans l'action en variant tes activités d'étude : réorganise tes notes, surligne la matière importante, fais tes lectures, crée des schémas ou des tableaux, résous des problèmes, etc.;
- Sors le matériel à étudier pour seulement un cours à la fois;
- Assure-toi de prendre une pause de 10 minutes pour chaque heure de travail intellectuel, ceci maximisera ta concentration pendant l'étude;
- Planifie tes sessions de travail intellectuel : fais-toi une liste de choses à faire et donne-toi un ordre à suivre (p. ex. : étude des diapositives 1 à 25—pause 10 minutes—création d'un schéma);
- Prévois des récompenses afin de maintenir ta motivation (p. ex. : collation, verre d'eau, petite marche, émission de télévision);
- Chasse les rêveries ! Prends conscience lorsque ta concentration se relâche et encourage ton cerveau à revenir à la tâche (p. ex. : imagine un bouton d'arrêt sur lequel tu appuies lorsque tu t'aperçois que tes pensées se dispersent);
- Identifie les pensées qui te distraient et tente de les bloquer. Si cela ne fonctionne pas, dresse une liste des tâches qui te préoccupent avec un plan d'action;
- Force tes yeux à demeurer sur ta feuille afin d'éviter toute distraction par l'environnement qui t'entoure.

### **FACTEURS NÉFASTES À LA CONCENTRATION!**

- ⇒ Manque de sommeil
- ⇒ Fatigue excessive (en raison de médicaments prescrits)
- ⇒ Humeurs dépressives
- ⇒ Stress et anxiété : attention aux pensées nocives
- ⇒ Difficultés personnelles

*\*Si tu reconnais qu'un ou plusieurs de ces facteurs t'empêchent de te concentrer, n'hésite pas à aller chercher de l'aide :*

**Service aux étudiantes et étudiants, local C-101 au Centre étudiant :**  
**Service de santé et de psychologie, tél. : 858-4007**  
**Service d'orientation, tél. : 858-3707**