**Prends en charge les distractions**

**Distractions internes**

**Distractions externes**

**Les pensées**

* Pour les responsabilités pressantes
* Au sujet de choses plaisantes qu’on aimerait mieux être en train de faire

**Les émotions**

* Reliées aux circonstances de vie
* Au sujet de la tâche elle-même
* La technologie (téléphone, jeux -vidéos, musique, réseaux sociaux, émissions)
* Les objets ou personnes dans ton environnement
* Les bruits ou trop de silence

**Gère les distractions internes**

**Fais un plan quotidien :**

* Utilise une grille horaire.
* Établis un moment chaque jour pour consulter ton agenda et faire ta liste du jour.
* Identifie précisément ce que tu dois faire.
* Découpe tes tâches et bloque du temps pour chaque sous-tâche.
* Choisis le meilleur moment de la journée pour les tâches qui demandent beaucoup de concentration.
* Observe combien de temps tu peux te concentrer avant d’avoir besoin d’une pause.
* Gère tes pauses : utilise des alarmes, une minuterie, un sablier…

**Pendant que tu étudies :**

* Planifie une activité pour faire la transition pour ton cerveau pour l’aider à concentrer.
* Dépose les pensées distrayantes (parasites) sur papier pour plus tard.
* Force-toi à fixer ta feuille quand il y a un bruit
* Lève-toi de ton poste de travail quand ton cerveau décroche et reviens rapidement.
* Planifie des mouvements pendant ta période d’étude (ex. utilise un tableau blanc, manipule des cartes, fais des schémas, etc.)

**Assure-toi de te reposer suffisamment**

**Choisis un endroit propice pour les tâches que tu veux faire**

* Peux-tu concentrer dans ta chambre ou ton salon? À la bibliothèque ou dans un café?
* **Est-ce que tu gères ton espace**? Est-ce que tu mets tout ce dont tu as besoin à portée de main? Tu enlèves tout ce qui pourrait te distraire? Tu réserves ta table de travail uniquement pour l’étude? Tu travailles dans une position qui aide à concentrer?

**Pense au niveau de bruit qui te permet de mieux fonctionner**

* As-tu besoin de bouchons ou d’écouteurs anti-bruit?
* Essaie un arrière-fond sans parole, ex. [**rainymood**](http://www.rainymood.com/), [**simplynoise**](http://simplynoise.com/) ou ton téléphone.

**Prends en charge les distractions liées aux technologies**

* Limite ou interdis ton accès aux technologies pendant une période de temps déterminée.
* Utilise des logiciels qui interdisent l’accès Internet (débranche-toi, ferme ton portable) ou des outils d’autogestion.

**Gère les distractions externes**