

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 Itée.

Révisé juin 2022

CONCENTRATION



Coach à l'apprentissage

Service d'appui à la réussite et de soutien à l'apprentissage

coach@umoncton.ca

174 MCH

www.umoncton.ca/umcm-appuisoutien/programme-appui

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
- Sois dans l'action en variant tes activités d'étude : réorganise tes notes, ressors les mots clés, fais une lecture, schématise un concept, résous quelques problèmes, etc.
- Étudie une seule matière à la fois
- Prends une pause de 10 minutes pour environ 45 minutes 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)
- Récompense tes efforts afin de maintenir ta motivation (collation, verre d'eau, petite marche, sport, temps de divertissement)
- Chasse les rêveries ! Prends conscience lorsque ta concentration se relâche et encourage toi 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
- ⇒ Baisse de motivation

**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