



COMMENT SE CONCENTRER POUR APPRENDRE ?



COUPER LES ÉCRANS ET ÉVITER LE BRUIT AMBIANT

Les possibilités offertes par les écrans sont comme des bonbons illimités et gratuits pour le cerveau -> **éteindre** les écrans pour ne pas être tenté.

Éviter de faire plusieurs choses à la fois -> aménager un environnement calme et exempt de stimulations extérieures.



PRÉVOIR DES PAUSES



- Des pauses au cours d'une séance de révision (par exemple, **5 minutes** toutes les 25 minutes).
- Du **temps pour soi** régulier (voir des amis, s'amuser, lire pour le plaisir...)

SE FAIRE DES IMAGES MENTALES

- Concevoir un **projet de sens** : à quoi ça sert ? à quoi ça ressemble ? pourquoi c'est important ? quand cela servira ?
- Evoquer avec des images dans la tête pour :
 - **mobiliser** l'attention sur le projet à effectuer (par exemple -> visualiser l'agenda ouvert à la page du lundi pour attaquer les devoirs);
 - améliorer les performances par **l'enrichissement d'une évocation première** par une évocation plus riche.



PLANIFIER LES GESTES SOUS FORME DE FILM



- Se mettre en projet pour **anticiper** ce qui est à faire: quel est l'objectif ? quelles sont les **étapes**, les unes après les autres ?
- Visualiser la **succession** des actions.
- Passer à l'action selon le **plan** : la 1ère action, puis la 2ème etc.

RÉFLÉCHIR À LA RÉSISTANCE AUX TENTATIONS.

- Identifier les tentations.
- Elaborer des stratégies de résistance, du type "SI... ALORS je..."
- Planifier et répéter les stratégies à activer face aux obstacles.

FRAGMENTER LE TRAVAIL À FAIRE EN TÂCHES SIMPLES, PRÉCISES ET CHRONOLOGIQUES

Plus on est **au clair sur ce qu'on a à faire**, plus on est concentré.

REPÉRER LES PERTES D'ATTENTION POUR Y REMÉDIER

Quand le **regard** commence à se poser ailleurs ou que la **main** part pour aller chercher le téléphone, c'est que le corps cherche une autre activité.

-> Apprendre à **contrôler le regard** en identifiant quand il part et en le ramenant volontairement sur l'objet d'étude ou s'imposer une courte pause.

-> Reformuler les tâches à faire de manière à savoir **immédiatement** quoi faire en s'y mettant.

-> Imaginer que quelqu'un d'autre aura le même travail à faire et concevoir les **instructions** une à une qu'on lui donnera pour qu'il l'effectue.



JOUER À UN JEU DE RÔLE ET UTILISER L'HUMOUR



Exemples : imaginer être un **chercheur d'or** qui recherche minutieusement des pépites lors de la relecture d'un texte (les erreurs d'orthographe étant les pépites d'or).

S'AUTO FÉLICITER ET S'AUTO RÉCOMPENSER

Le cerveau aime quand on lui signale qu'il **réussit** bien : il ne se démobilise pas.

