



# 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.

