

UNE CONCENTRATION EFFICACE POUR RÉVISER

Clarifier et reformuler les consignes

Il ne sert à rien de commencer à agir avant d'avoir clairement en tête ce qu'il y a à faire :

- décomposer une tâche complexe en une suite de "mini-missions" simples ayant chacune un objectif clair à court-terme
- accomplir chacune de ces mini-missions les unes après les autres après visualisation mentale de la succession des gestes (mentaux ou moteurs) à effectuer.

Cibler l'objet de l'attention



- Faire ressortir les informations essentielles (souligner, surligner, encadrer...)
- Savoir ce qui est attendu : quels éléments le prof veut-il que ses élèves sachent ?
- Se mettre en projet en répondant à deux questions clés : pour quoi ? pour quand ?
- Transformer les titres et sous-titres en question et tenter d'y répondre avec la leçon
- Créer une fiche bilan des éléments à maîtriser absolument

Identifier les moments de la journée les plus favorables



- De manière générale, l'après midi n'est pas équivalent au matin en termes de vigilance, de capacité de concentration et de réflexion. Les enfants ont une meilleure concentration entre 9 h 30 et 11 h 30 puis de 15 heures à 16 h 30. En revanche, un réveil entre 6 h 30 et 7 h 30 ne semble pas favoriser l'attention de 8h30 à 9h30. Le rythme circadien se décale à la puberté et les adolescents ne peuvent pas être alertes et attentifs à 8h.

Maîtriser les distracteurs internes et externes



- Externes : bruit ambiant, mouvements visibles (par la fenêtre par exemple), quelqu'un qui entre dans la pièce, notifications sur le téléphone, bruit de fond (chanson, télé...), signaux clignotants sur un écran...
- Internes : faim, soif, mal, froid, chaleur, fatigue, émotions désagréables, ruminations, activation du circuit de la récompense (parler avec un camarade, smartphone, rêvasser...)

Ne pas se laisser piéger par les doubles tâches



- Faire plusieurs choses en même temps garantit des performances moindres à un moment ou un autre. Le coût réel du passage mental d'une tâche à une autre est caché mais élevé.
- L'attention consciente ne peut s'exercer que sur une seule cible en pensée (l'esprit alterne entre deux activités mentales mais ne les traite pas en même temps, dégradant la qualité de l'attention, de la mémorisation et de l'exécution).



Être vigilant sur le rythme des informations à traiter

- Il faut être vigilants sur le rythme des informations à traiter et s'accorder des transitions entre deux nouvelles informations (par exemple, en faisant un récapitulatif de ce qui vient d'être vu avec ses propres mots, en cochant l'élément appris dans la fiche qui balise les essentiels, en se transformant le titre du chapitre suivant en question...)



Faire des pauses attentionnelles



- Il vaut mieux se donner des moments plus courts pour réviser et les rendre intenses en termes de concentration en capitalisant sur les points clés mentionnés précédemment. On peut envisager 10 minutes de pause toutes les 45 minutes par exemple, à affiner selon les capacités de chacun.

