



**Comment améliorer sa concentration ?**

*Apprendre à contrôler les facteurs externes et internes*



FOAD-SPIRIT



## Comment améliorer sa concentration ?



La concentration est l'orientation des activités mentales vers un objectif, c'est la base de tout travail intellectuel efficace.

La concentration n'est pas sous votre contrôle direct, c'est pourquoi vous devez essayer de contrôler les facteurs externes et internes qui l'influencent...

## L'essentiel à retenir

1. Trouver un lieu pour étudier
2. Faire un briefing le matin
3. Faire de nombreuses petites pauses
4. Décomposer en petites tâches
5. Estimer le temps de réalisation des tâches...
6. Récompensez-vous...
7. Se fixer un objectif principal pour la journée
8. Que faire en cas de blocage ?
9. Chassez les idées négatives...
10. Prendre en compte sa chronophysiologie
11. Varier les activités...
12. Soigner votre forme...
13. S'arrêter en douceur à midi et le soir (environ 15 minutes)
14. Comment s'intéresser à un cours soporifique ?
15. Lire ou apprendre un cours hermétique et ne présentant aucun intérêt !



Concentration = efficacité



FOAD-SPIRIT



Comment améliorer sa concentration ?



## 1- Trouver un lieu pour étudier

. Dans la mesure du possible, utilisez toujours le même endroit pour étudier... Celui-ci sera associé à la concentration,

. Evitez le lit comme lieu de travail, préférez la position assise et plutôt penché en avant,

. Réduisez les distractions là où vous travaillez (télévision, nourriture, radio (ou en sourdine), musique (en sourdine également), téléphone, autres personnes que vous connaissez dans la même pièce, etc.



## 2- Faire un briefing le matin

C'est le petit tour de chauffe des neurones...

. Je prends le temps de réfléchir à mon travail de la veille,

. Je réfléchis à ce que je vais faire dans la journée : priorités, organisation des tâches et aspects logistiques. Pensez aux différents coefficients des matières pour prioriser vos activités.

. Je réalise mon plan de travail par ordre de priorité (aller du plus urgent au moins urgent) en essayant de varier les activités et en estimant le temps nécessaire pour chaque tâche.

Concentration = efficacité





FOAD-SPIRIT



Comment améliorer sa concentration ?



### 3- Faire de nombreuses petites pauses

**Prendre des pauses c'est un choix conscient...** Cela n'a rien à voir avec la distraction qu'un coup de téléphone ou d'un mail...

. Lors des pauses, votre cerveau se repose (**cela évite les surchauffes!**). Cela vous permet également de prendre du recul et de libérer votre esprit pour redoubler d'attention pour attaquer votre prochaine tâche.

- . Lors des pauses, il faut favoriser la concentration sur votre prochain objectif... Bougez, prenez l'air...
- . à la fin de la pause, concentrez-vous sur votre prochain objectif.

Faites **plutôt plusieurs courtes pauses**, plutôt que de très longues après l'atteinte d'un gros objectif !



### 4- Décomposer en petites tâches...

Cela permet d'**améliorer votre mémorisation** et de focaliser votre attention sur **une tâche à la fois**. Prenez donc l'habitude de décomposer votre travail en sous-parties : **cela évite les surcharges cognitives et améliore votre rendement !**

- . Il faut donner de la respiration à votre concentration... La fin de chaque tâche permet de souffler et le début d'une autre permet de se concentrer à nouveau.

Concentration = efficacité





FOAD-SPIRIT



Comment améliorer sa concentration ?



### 5- Estimer le temps de réalisation des tâches...

Nous avons tendance à trainer si nous n'avons pas de limite de temps...  
Se fixer des objectifs de temps permet de mieux se concentrer et d'être plus efficace...



### 6- Récompensez-vous...

Lorsque vous avez réussi à comprendre quelque chose de difficile ou lorsque vous avez réalisé un objectif, même minime... récompensez-vous...  
. Faites une courte pause... Soufflez... Faites des exercices de relaxation (relâchez le cou et les épaules, respirez profondément)... Mais restez raisonnable, il vaut beaucoup de petites pauses, qu'une très grande...



Concentration = efficacité



FOAD-SPIRIT



Comment améliorer sa concentration ?



### 7- Se fixer un objectif principal pour la journée

Votre journée est bien remplie et se compose de multiples petites activités importantes et annexes...

En vous donnant un objectif principal, toute votre concentration sera tendu vers la réalisation de cet objectif et ceci tout au long de la journée. **Se fixer un objectif principal permet de soutenir sa motivation et de rester mobiliser.**



### 8- Que faire en cas de blocage ?

Pour comprendre un phénomène ou un problème, il est bon de persévérer, cependant l'acharnement provoque une baisse de motivation et de confiance en soi...

Pensez à :

- . faire des pauses,
- . varier les approches du problème,
- . vous faire aider (forum, sites spécialisés, relations, amis, profs...).



Concentration = efficacité



FOAD-SPIRIT



Comment améliorer sa concentration ?



### 9- Chassez les idées négatives...

Petits tracas, inquiétudes, problèmes divers... **Ne les laissez pas vous envahir, et prenez les choses en main !**

1. Arrêtez votre travail et écrivez vos pensées. Cela vous permettra de prendre plus facilement du recul et d'élaborer des solutions.
2. Prenez un peu de temps pour trouver un début de solution ou identifier un moment où vous pourrez y revenir (n'hésitez pas à vous faire aider et à en parler). Si vous pouvez régler votre problème rapidement, faites-le sans tarder puis revenez à votre travail.
3. Reprenez votre travail dès que vous avez réalisé ce petit exercice.



### 10- Prendre en compte sa chronophysiologie

Tout au long de la journée, nous sommes soumis à une alternance entre des états de moindre vigilance et d'acuité performante. Ces phases, très marquées chez les enfants, tendent à s'amenuiser avec l'âge..

. D'un individu à l'autre, selon que vous êtes un couche tard ou un lève tôt, les plages de performance peuvent varier... Il ne faut donc pas appliquer ces règles à la lettre... **Il est donc plus judicieux de s'observer...** Si vous êtes plus efficace à certaines heures de la journée, aménagez votre plan de travail pour y réaliser des travaux qui demandent plus de concentration...

Néanmoins, voici quelques repères issus d'études consacrés aux rythmes scolaires :

- . les plages de moindre vigilance se situent entre 8 h 30 et 9 h 30, puis entre 14 et 15 h,
- . tandis qu'entre 9 h 30 et 11 h 30, puis entre 15 et 16 h 30, la **disponibilité intellectuelle est maximale** : performances plus grandes, niveau de vigilance accru.
- . Pour les couche-tard la plage maximale se situe entre 22 et 23 heures.

Concentration = efficacité





FOAD-SPIRIT



Comment améliorer sa concentration ?



### 11- Varier les activités...

Il s'agit de **varier les activités** et d'**alterner des tâches simples avec des tâches plus difficiles** pour vous...

Voici quelques types d'activités que vous pouvez alterner à votre guise :

- . Travail de réflexion
- . Travail de mémorisation
- . Lire de manière attentive une leçon en annotant et en surlignant : cela facilitera votre travail futur.
- . Faire des fiches de synthèse de vos cours, des tableaux de formules ou se dire à haute voix ce que l'on a principalement retenu,
- . Faire la liste des questions que l'on pourrait vous poser à l'examen,
- . Faire des exercices,
- . Pour les épreuves orales : jouez la scène comme au théâtre. A chaque fois essayez de changer de ton, de changer d'endroit, de changer de posture, de moduler votre voix différemment, de changer de rythme (rapide, lent...), ...). Le but recherché est de trouver les postures et les attitudes qui vous conviennent le mieux... Pour trouver, il faut chercher...
- . Visiter des forums ou des sites sur le net sur le sujet que vous étudiez sans trop vous perdre,
- . Découper en blocs cohérents ce que vous avez à retenir, puis apprenez bloc par bloc,
- . Essayez de retrouver le plan d'une leçon,



### 12- Soigner votre forme...

La **concentration** est **influencée** par différentes variables et notamment votre corps (manque de sommeil, fatigue excessive, alimentation inadaptée, prise de psychotropes).

Faire du sport (marche, jogging, vélo, faire les courses, monter les escaliers...) est un **moyen extrêmement efficace** pour vous aider à **mobiliser vos facultés mentales** lorsqu'on en a besoin.



Concentration = efficacité





FOAD-SPIRIT



Comment améliorer sa concentration ?



### 13- S'arrêter en douceur à midi et le soir (environ 15 minutes)

Il faut finir comme on a commencé, en douceur ! Il faut commencer à se libérer l'esprit sans claquer la porte...

- . Détendez-vous (nuque, épaules, respiration),
- . Faites un petit tour d'horizon de ce que vous avez fait : en allant du plus général au particulier,
- . Pensez dans les grandes lignes à ce que vous allez devoir faire demain ou dans l'après-midi selon le cas.
- . Récompensez-vous... Une grande pause vous attend... Détente, plaisir et distraction à l'horizon.

Zzzz

### 14- Comment s'intéresser à un cours soporifique ?

Pour mobiliser votre attention malgré tout, quelques astuces existent...

- . Tout d'abord, un principe de base : ne pas être passif...
- . Se poser des questions intérieurement : Quels sont les exemples ou contre-exemples que je peux trouver dans mon quotidien ? Comment utiliser ce que je suis en train d'apprendre ?...
- . L'idéal est de chercher à reformuler ce qui est dit en retranscrivant en utilisant ses propres termes.
- . Organiser vos idées sous forme de schémas simples, avec des mots-clés et des liens de causalités entre eux.

Concentration = efficacité





FOAD-SPIRIT



Comment améliorer sa concentration ?



### 15- Lire ou apprendre, un cours hermétique et ne présentant aucun intérêt...

Lorsque que cela ne nous intéresse pas ou lorsque c'est difficile... Essayez de vous simplifier la vie et de trouver une motivation même artificielle.

Voici une solution reposant sur deux principes :

#### 1. Alléger la difficulté et rompre la monotonie

Il faut prendre le problème par petites touches successives en variant les points de vue. Voici quelques idées :

- . Chercher à reformuler ce qui est dit en utilisant vos propres termes.
- . Organiser vos idées sous forme de schémas simples, avec les mots-clés et les liens de causalités entre eux.
- . Souligner, colorier les éléments importants, les exemples clefs...
- . Alternier les niveaux de lecture : commencez par un survol des titres qui doivent être appris. Continuez par une lecture de l'introduction et de la conclusion pour cerner la problématique. Et enfin vous lancer dans la lecture intégrale du texte...

#### 2. Se créer une motivation artificiellement

Pour être motivé, il faut parfois **ruser** en se créant une motivation artificielle.

- . Ainsi, avant de vous mettre au travail, remémorez-vous ce que cette lecture ou cette leçon vous permettra de faire : vous prouvez à vous-même que vous en êtes capable, en savoir plus que les autres, éviter des erreurs, appliquer ce que vous allez lire et apprendre à d'autres disciplines, épater des amis, ...

Bref, il faut **biaiser**, et trouver une motivation en rapport ou non avec le sujet traité...

Concentration = efficacité

