

Améliorer votre concentration et votre écoute en classe

Besoin d'aide.ulaval.ca ?



Améliorer votre concentration et votre écoute en classe

1. La concentration et ce qui l'influence
 - a) Facteurs externes
 - b) Facteurs internes
2. L'écoute en classe: développer une attitude active
3. La prise de notes: différentes stratégies

1. La concentration

Concentration = base de l'étude

- ✓ **Fixer son attention sur UNE chose à la fois**
- ✓ **Discipliner votre esprit: demande de l'énergie**
- ✓ **Agir sur les facteurs qui l'influencent**



3

1. La concentration (suite)

a) Les facteurs EXTERNES

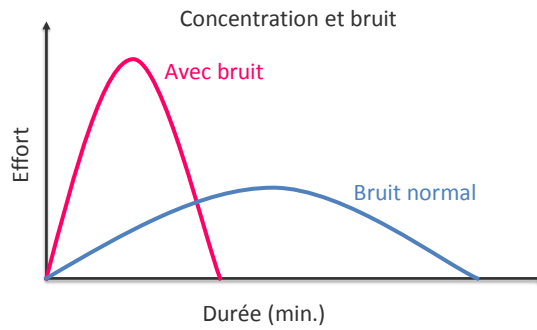
- ✓ **Endroit et moment adéquats**
- ✓ **Position qui incite à l'action**
- ✓ **Table dégagée, matériel à portée de main**
- ✓ **Utilisation d'un même endroit pour l'étude**



4

1. La concentration (suite)

a) Les facteurs EXTERNES (suite)



5

1. La concentration (suite)

a) Les facteurs EXTERNES (suite)

✓ À propos de la musique

✓ Les pauses

- Permettre de reposer votre cerveau
- Restaurer votre capacité à vous concentrer

Quelle est la durée moyenne de concentration?
20-40 minutes

6

1. La concentration (suite)

a) Les facteurs EXTERNES (suite)



✓ Les distractions virtuelles

- Apprentissages plus inconstants
- Cerveau doit abandonner une tâche
- Fatigue mentale accrue
- Efficacité du travail moindre
- Effet sur les collègues en classe

7

1. La concentration (suite)

b) Les facteurs INTERNES

✓ Disposez votre esprit au travail intellectuel

- Évitez de commencer une activité que vous aimez avant l'étude
- Faites une transition avant l'étude
 - *Terminez ce que vous faisiez*
 - *Pensez à ce que vous vous apprêtez à faire*

8

1. La concentration (suite)

b) Les facteurs INTERNES (suite)

✓ Soyez actifs

- Ayez votre crayon en main/clavier
- Soulignez, annotez, résumez...
- Réchauffez-vous
- Entrez dans le sujet



1. La concentration (suite)

b) Les facteurs INTERNES (suite)

✓ Divisez le travail en petites parties

✓ Précisez vos objectifs de travail

- Spécifiques
- Détaillés
- Limités dans le temps
- Réalistes

1. La concentration (suite)

b) Facteurs INTERNES (suite)

✓ Les idées parasites

- Peur d'oublier quelque chose
- Inquiétudes, craintes
- Préoccupations, ruminations, problèmes



La fuite n'est pas une solution!

1. La concentration (suite)

b) Facteurs INTERNES (suite)

✓ Si la matière est ennuyeuse pour vous

- Retour sur vos motivations
- Intérêt à réaliser la tâche
- Utilités directes et indirectes, défi
- Objectifs de travail courts mais fréquents



1. La concentration (suite)

b) Facteurs INTERNES (suite)

✓ Stratégies pour les rêves éveillés

- Apprendre à se contrôler
- Briser l'association rêverie/travail intellectuel
- S'accorder un temps plus tard



2. L'écoute en classe

La clé du succès est dans l'action

✓ Avoir des objectifs d'écoute en classe

- Faire la transition
- Se mettre dans de bonnes dispositions
- Être motivé à écouter
- Limiter les distractions virtuelles



2. L'écoute en classe (suite)

La clé du succès est dans l'action (suite)

- ✓ **Se poser des questions**
 - Se demander ce qui est important
 - S'assurer de comprendre la matière
 - Faire des liens avec d'autres notions apprises

2. L'écoute en classe (suite)

a) Préparation AVANT le cours

- ✓ **Se référer au plan de cours**
- ✓ **Faire les activités et lectures préalables**
- ✓ **Lire les notes du cours précédent**
- ✓ **Arriver à l'heure, choisir votre place**

2. L'écoute en classe (suite)

b) PENDANT le cours

- ✓ Prendre des notes
- ✓ Poser des questions précises
- ✓ Discerner les parties du cours



3. La prise de notes

- ✓ **Trois bonnes raisons pour la prise de notes**
 - Aide-mémoire à court et long terme
 - Meilleure concentration
 - Outil d'apprentissage: réviser, résumer, structurer, mémoriser

3. La prise de notes (suite)



✓ Stratégies de prise de notes

- Cartable et feuilles mobiles / un portable
- Marge pour des commentaires ou annotations
- Une seule idée par paragraphe
- Idées principales / subordonnées



3. La prise de notes (suite)

✓ Stratégies de prise de notes (suite)

- Abréviations et mots-clés
- Écriture lisible
- Exemples et liens avec d'autres notions
- Ajout d'annotations APRÈS le cours

Misez sur le contenu plutôt que sur la forme

3. La prise de notes (suite)

✓ Stratégies de prise de notes (suite)

- Extraire l'idée
- Reformuler dans vos mots
- Poser des questions
- Comparer vos notes
- Travailler en équipe



Améliorer votre concentration et votre écoute en classe

✓ Conclusion

- Attitude active
- Préparation au cours
- Points à surveiller
 - *Manque de sommeil*
 - *Mauvaise alimentation*
 - *Humeur dépressive*



Améliorer votre concentration et votre écoute en classe

✓ Références

Bégin, C. (1995). *Devenir efficace dans ses études*. Beauchemin.

Letarte, A. (1999). *La concentration et la gestion du temps*. Centre d'orientation et de consultation psychologique. Université Laval.

Letarte, A. (2001). *L'écoute en classe et la prise de notes*. Centre d'orientation et de consultation psychologique. Université Laval.