



Améliorer votre concentration et votre écoute en classe


Présenté par le Centre d'aide aux étudiants Université Laval



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



aide.ulaval.ca

1. La concentration et ce qui l'influence

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




aide.ulaval.ca

1. La concentration et ce qui l'influence (suite)

a) Les facteurs externes

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





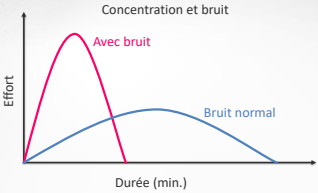
Direction des services aux étudiants
Centre C&D aux étudiants


aide.ulaval.ca

1. La concentration et ce qui l'influence (suite)

a) Les facteurs externes (suite)

Concentration et bruit





Direction des services aux étudiants
Centre C&D aux étudiants

aide.ulaval.ca

1. La concentration et ce qui l'influence (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



Direction des services aux étudiants
Centre C&D aux étudiants

aide.ulaval.ca

1. La concentration et ce qui l'influence (suite)

a) Les facteurs externes (suite)

- ✓ Les distractions virtuelles
 - Apprentissages plus inconstants
 - Cerveau doit abandonner une tâche
 - Fatigue mentale accrue
 - Efficacité de travail moindre
 - Effet sur les collègues en classe




aide.ulaval.ca

1. La concentration et ce qui l'influence (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 de débiter l'étude
 - Terminez ce que vous faisiez
 - Pensez à ce que vous vous apprêtez à faire



aide.ulaval.ca

1. La concentration et ce qui l'influence (suite)

b) Les facteurs internes (suite)

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




aide.ulaval.ca

1. La concentration et ce qui l'influence (suite)

b) Les facteurs internes (suite)

- ✓ Divisez le travail en petites parties
- ✓ Précisez vos objectifs de travail
 - Spécifiques
 - Détaillés
 - Limités dans le temps
 - Réalistes



aide.ulaval.ca

1. La concentration et ce qui l'influence (suite)

b) Les facteurs internes (suite)

- ✓ Les idées parasites
 - Peur d'oublier quelque chose
 - Inquiétudes, craintes
 - Préoccupations, ruminations, problèmes

La fuite n'est pas une solution





aide.ulaval.ca

1. La concentration et ce qui l'influence (suite)

b) Les 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

aide.ulaval.ca

1. La concentration et ce qui l'influence (suite)

b) Les facteurs internes (suite)

- ✓ Stratégies pour les rêves éveillés
 - Apprendre à se contrôler
 - Briser l'association « rêverie = travail intellectuel »
 - S'accorder un temps plus tard




UNIVERSITÉ LAVAL
Direction des services aux étudiants
Centre d'aide aux étudiants

aide.ulaval.ca

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



UNIVERSITÉ LAVAL
Direction des services aux étudiants
Centre d'aide aux étudiants

aide.ulaval.ca

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


UNIVERSITÉ LAVAL
Direction des services aux étudiants
Centre d'aide aux étudiants

aide.ulaval.ca

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 sa place





aide.ulaval.ca

2. L'écoute en classe (suite)

b) PENDANT le cours

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

aide.ulaval.ca

3. La prise de notes

Trois bonnes raisons pour la prise de notes

- ✓ Aide-mémoire à court et à long terme
- ✓ Meilleure concentration
- ✓ Outil d'apprentissage: réviser, résumer, structurer et mémoriser





aide.ulaval.ca

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



UNIVERSITÉ
LAVAL
Direction des services aux étudiants
Centre C&D des étudiants


aide.ulaval.ca

3. La prise de notes (suite)

✓ **Stratégies de prise de notes**

- 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




UNIVERSITÉ
LAVAL
Direction des services aux étudiants
Centre C&D des étudiants


aide.ulaval.ca

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






UNIVERSITÉ
LAVAL
Direction des services aux étudiants
Centre C&D des étudiants

aide.ulaval.ca

Améliorer votre concentration et votre écoute en classe

✓ **Conclusion**

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



Besoin d'aide.ulaval.ca



aide.ulaval.ca

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.

