

Bonjour et bienvenue à cet épisode de baladodiffusion qui vous est présenté par le Centre d'aide aux étudiants de l'Université Laval. Aujourd'hui, le thème sera la concentration pendant votre étude; comment la stimuler, comment la développer.

La concentration est à la base de l'étude et de l'apprentissage. Malheureusement, on ne peut la contrôler directement. Nous devons donc développer différentes stratégies afin de la stimuler. Dans les prochaines minutes, je vous présenterai quelques stratégies de base pour y arriver.

Dans un premier temps, je vous propose d'analyser votre milieu de travail afin d'identifier les différentes distractions qui attirent votre attention. Par exemple, fermer les applications qui pourraient vous déconcentrer ou fermer les différentes notifications sur votre cellulaire. De plus, vos souvenirs de voyage ou vos photos de vos amours passés pourraient être rangés à un autre endroit que votre environnement de travail. À moins que ça puisse vous motiver pour votre étude.

Vous pourriez également tester différents milieux d'étude afin d'évaluer quel est le meilleur selon les types de tâches à faire. Par exemple, la bibliothèque, un café ou tout simplement votre bureau.

Soyez stratégique dans votre gestion du temps afin de favoriser votre concentration. Essayez d'analyser quels sont les meilleurs moments pour la lecture, l'écriture, la résolution de problèmes. Par exemple, planifiez les tâches qui sont plus difficiles pour vous dans les moments pendant lesquels vous êtes plus en forme, plus reposé.

Vous pourriez également alterner les tâches. Il est souvent plus efficace de planifier de petits objectifs avec une plus grande fréquence pour les matières pour lesquelles nous avons plus de difficulté à se concentrer.

Dans le même ordre d'idée, favorisez des pauses fréquentes, mais courtes. Vous pourriez vous aider à établir ces pauses et ces moments de travail avec une application Pomodoro, qui se trouve à être un chronomètre de vos périodes de travail et de pauses.

Comme pour l'activité physique, le travail intellectuel demande un peu de réchauffement. En ce sens, prenez quelques secondes, quelques minutes pour disposer votre esprit au travail intellectuel. Par exemple, en faisant un survol rapide de votre lecture ou en pensant à ce que vous avez vu dans le dernier cours. Prenez le temps de penser à ce que vous allez faire dans les prochaines minutes.

Les difficultés de concentration en début de période de travail sont normales et ne devraient pas être un prétexte à la remise à plus tard. Prenez le temps de vous réchauffer avant de dire que ça ne fonctionnera pas.

Une autre proposition est d'être actif, active le plus possible par rapport à l'information que vous êtes en train de lire. Par exemple, posez-vous des questions sur ce que vous venez de lire après de petites sections. Qu'est-ce que je viens de lire? Qu'est-ce que j'en comprends?

De plus, prenez des notes, des notes par mots clés sans recopier l'ensemble du texte. Ces notes vous permettront de ne pas être plus concentré, mais également de tester votre mémoire suite à votre étude.

Finalement, que pouvez-vous faire face aux idées parasites ou aux rêves éveillés qui interfèrent sur votre concentration? Commençons par les idées parasites qui sont en fait des préoccupations.

Lorsque des problèmes, des inquiétudes, des préoccupations viennent interférer sur votre concentration pendant l'étude, je vous suggère de prendre le temps de vous arrêter et d'écrire rapidement ce qui vous préoccupe. Par la suite, vous pourrez prendre quelques secondes pour débiter une résolution de problèmes. Qu'est-ce que je compte faire par rapport à cette difficulté?

Évidemment on ne trouvera pas des solutions magiques à tout ce qui nous préoccupe. Mais le fait de s'y arrêter, nous permettra de faire le point et de ramener notre attention, un peu plus facilement, sur notre étude par la suite.

L'anxiété élevée et les humeurs dépressives peuvent interférer de façon importante sur votre concentration. Vaut mieux alors demander de l'aide, notamment au Centre d'aide aux étudiants.

Un autre type de pensées qui peut interférer de façon importante sur notre concentration sont les rêves éveillés. Contrairement aux idées parasites, ce sont davantage des idées positives, des rêves plutôt que des cauchemars... Que peut-on faire avec ces rêves?

L'erreur est d'attendre que ces rêves se dissipent par eux-mêmes tout en tentant d'étudier. Rêvasser ou, selon l'expression « partir dans la lune », est souvent un moyen pour le cerveau d'éviter le travail intellectuel plus difficile.

Je vais donc vous suggérer une petite stratégie, relativement simple, mais qui pourrait vous aider si vous avez des difficultés avec ce type de rêve. Pour illustrer cette stratégie, prenons mon exemple.

Admettons que je suis en train d'étudier. Pour ce faire, arrêtons la musique.

- bruits des touches enfoncées sur un clavier d'ordinateur et de pages que l'on tourne -

Pendant mon étude, un rêve survient...

- bruit des vagues de l'océan qui s'échouent sur la plage et bruit de goélands -

Lorsque vous vous apercevez qu'un tel rêve est en train de se développer dans votre esprit, pendant votre étude, prenez le temps d'arrêter votre étude, levez-vous et terminez votre rêve debout. Il est fort probable qu'il se terminera beaucoup plus rapidement que si vous restez devant vos livres.

Si vous réalisez cette stratégie presque toutes les fois que vous rêvassez, c'est-à-dire vous lever quand vous vous apercevez que vous rêvez, et bien, la fréquence de vos rêves éveillés diminuera avec le temps. Ne me croyez pas sur parole. Testez-le.

Pour aller plus loin sur le sujet, direction le site web du Centre d'aide aux étudiants de l'Université Laval sur le aide.ulaval.ca. Vous y retrouverez une formation interactive complète sur le sujet ainsi que des textes.

De plus, plusieurs ressources sur des sujets connexes tels que la motivation ou l'orientation scolaire et professionnelle sont disponibles sur le site. Bonne étude!