



Améliorer votre concentration et votre écoute en classe

Présenté par le
Centre d'aide aux étudiants
Université Laval


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

1

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

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

2

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



3

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

a) Les facteurs externes

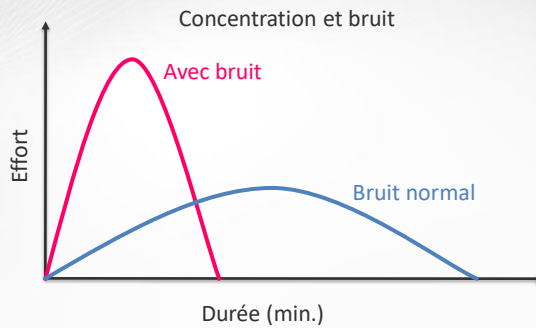
- ✓ Endroit et moment adéquats
- ✓ Position qui incite à l'action
- ✓ Table dégagée, matériel à portée de la main
- ✓ Utilisation d'un même endroit pour l'étude



4

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

a) Les facteurs externes (suite)



5

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

6

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



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

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



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

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

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



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



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

15

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

16

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 à long terme
- ✓ Meilleure concentration
- ✓ Outil d'apprentissage: réviser, résumer, structurer et 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**
 - 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.