

LE DÉFI : LA CONCENTRATION

MALGRÉ TOUTES LES DISTRACTIONS, GARDEZ VOTRE ATTENTION



La stratégie :

CHOISISSEZ UN ENVIRONNEMENT PROPICE AU TRAVAIL INTELLECTUEL :

- Où l'éclairage est suffisant, adéquat et où le mobilier est confortable et adapté
- Où le matériel est à votre portée
- Où aucune source sonore ou visuelle ne vous distraira

Pour certains étudiants, un environnement propice au travail scolaire est un environnement isolé et silencieux, tel un bureau ou une chambre, alors que pour d'autres, un environnement vivant et bruyant, tel que le salon ou la salle à manger, est un environnement beaucoup plus motivant et inspirant, expérimentez et vous verrez quel environnement est optimal pour vous.



La stratégie :

CRÉEZ DES RITUELS DE TRAVAIL

- En tenant compte de votre cycle circadien
- En effectuant, à la même heure, les tâches scolaires prescrites à votre agenda
- En débutant la tâche choisie le plus rapidement possible une fois que vous êtes installé

La fonction première du rituel est de sécuriser, de rassurer sur le plan émotionnel, car le fait de savoir à l'avance comment les choses vont se dérouler vous donne un certain pouvoir sur l'apprentissage que vous devez effectuer.



La stratégie :

LIBÉREZ VOTRE ESPRIT DE PENSÉES PARASITES

- Déposez, notez vos préoccupations
- Rassurez-vous en vous disant que pour l'instant vous ne pouvez rien faire pour régler ce problème, mais que vous vous en occuperez plus tard sans faute
- Ne tentez pas de les bloquer, elles prendront de l'ampleur, laissez-les plutôt circuler librement dans votre esprit afin qu'elles viennent et repartent aussitôt

Les pensées parasites fonctionnent ainsi : pensez-y pendant un moment et rien ne se passe. Pensez-y un peu plus longtemps et elles commencent à vous incommoder à un point tel que vous ne devenez plus efficace.