



# CONCENTRATION

## Que faire pour aider votre jeune se concentrer mieux?

1. Encourager votre jeune à faire de l'exercice physique car c'est un anti-stress, un bon moyen de se détendre et être plus attentif.
2. Veiller à ce que votre jeune dorme suffisamment afin d'être bien éveillé en classe.
3. L'inciter à déjeuner avant de partir pour l'école car le faim nuit à l'attention en classe.
4. Moyens pour votre jeune qui favorisent la concentration à la maison :
  - Travailler toujours au même endroit;
  - Avoir un éclairage adéquat;
  - Avoir une chaise droite plutôt qu'un fauteuil;
  - S'installer face à un mur dénudé d'objets distrayants;
  - Travailler sur un bureau sans objets distrayants;
  - Avoir le matériel requis;
  - S'assurer d'une ambiance calme et silencieuse (pas de télévision);
  - Éviter de le faire travailler avec un sport violent ou un repas copieux;
  - Faire du sport;
  - Lui faire prendre des pauses régulières;
  - Étudier à des heures fixes;
  - L'isoler de tout bruit et distractions;
  - Le matin peut être un moment propice à l'étude;
  - Se servir de la musique adéquatement (éviter les chansons, ne jamais utiliser d'écouteurs, ne pas placer les hauts-parleurs directement à côté de votre jeune et régler le volume pour qu'il ne soit pas trop fort).

