

## MOYENS QUI FAVORISENT LA CONCENTRATION EN CLASSE

- Avoir une posture appropriée;
- Choisir une place qui favorise votre écoute;
- Se croiser les bras sur le bureau;
- Garder le silence;
- Rester à sa place;
- Oublier ses amis;
- Poser des questions précises;
- Répéter la consigne;
- Se mettre au travail le plus rapidement possible;
- Noter dans votre agenda un problème qui vous préoccupe;
- Débarrasser votre pupitre des objets distrayants et inutiles;
- Regarder l'enseignant;
- Être toujours prêt à souligner;
- Prendre en note les indications supplémentaires;
- Demander de répéter quand les explications ne sont pas claires;
- Noter les idées principales.

## MOYENS QUI FAVORISENT LA CONCENTRATION À LA MAISON

- Travailler 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*);
- Dormir suffisamment (*au moins 8 à 9 heures par jour pour un adolescent*);
- Bien se nourrir;
- Éviter de travailler après un sport violent ou un repas copieux;
- Faire du sport;
- Prendre des pauses régulières;
- Faire alterner des activités différentes;

- Choisir les moments les plus propices (*matin, soirée, etc.*);
- Étudier les matières difficiles au moment où ton esprit est le plus alerte;
- Aborder une tâche difficile par petites étapes;
- Varier les façons d'étudier;
- Étudier toujours avec un crayon à la main;
- Étudier à des heures fixes;
- S'isoler pour éliminer les sources de distractions externes;
- Se servir adéquatement de la musique (*éviter les chansons, éviter les versions instrumentales des chansons populaires, ne jamais utiliser d'écouteurs, ne pas placer les hauts-parleurs directement à vos côtés et régler le volume pour qu'il ne soit pas trop fort*).