



## J'ai de la difficulté à me concentrer

L'attention et la concentration jouent un rôle important dans les apprentissages. Tout étudiant peut, à un moment ou à un autre de sa scolarité, éprouver de la difficulté à être attentif en cours ou à se concentrer sur ses devoirs. Il y a des élèves qui démontrent un trouble de l'attention et/ou de la concentration (TDA), mais il y a aussi l'élève, sans avoir de trouble, qui peut se laisser distraire ou vivre des moments où gérer sa concentration et son attention est problématique. Que ce soit ponctuel ou permanent, il est avantageux de connaître des moyens pour développer une meilleure attention et une meilleure concentration. En effet, être plus attentif et plus concentré permet à l'élève de ne pas passer à côté d'une information importante, de pouvoir se concentrer plus rapidement et plus longtemps sur une tâche et d'avoir à fournir moins d'efforts pour demeurer concentré.

### **Facteurs favorables à la concentration**

- Un environnement approprié (choix du moment de la journée, du lieu et de l'ambiance de travail);
- Un démarrage rapide (se mettre rapidement au travail, utiliser efficacement le temps disponible, être productif et efficace permettent de se motiver, donc à tout faire pour maximiser son attention);
- L'organisation du travail (temps, espace, outils).

### **Facteurs nuisibles à la concentration**

- La fatigue physique et nerveuse;
- Des habitudes de vie déséquilibrées;
- L'anxiété, la peur et le stress;
- Le manque d'intérêt pour la tâche.

Un étudiant, stressé, peu organisé et impulsif, a de fortes chances de vivre des épisodes de manque d'attention et de concentration. Pour s'aider, il peut mettre en pratique des stratégies, mais surtout, il doit prendre conscience de ce qui l'empêche de se concentrer ou d'être attentif. Ainsi, l'étudiant, pour mieux gérer son attention et sa concentration doit :

- Connaître les exigences des diverses tâches qui lui sont proposées;
- Connaître ses limites et les respecter afin d'être efficace sans s'épuiser;
- Savoir quel type d'ambiance est favorable à sa concentration;
- Se préparer avant d'aller en cours (relire la matière vue au dernier cours, lire la matière qui sera abordée au prochain cours, préparer des questions);
- Suivre le cours de façon active (prendre des notes, poser des questions, suivre la matière avec le manuel, etc.);
- Choisir un environnement de travail sans distractions visuelles ou sonores, faire des pauses entre les périodes de travail, avoir en sa possession tout le matériel nécessaire avant de commencer à travailler;
- Respecter ses engagements, se féliciter et se récompenser d'une façon ou d'une autre lorsque qu'une période de travail est terminée;
- Étudier de manière active (lire, faire des résumés, des schémas, prendre des notes construire des aide-mémoire, etc.)

Avoir une bonne hygiène de vie (santé, sommeil, alimentation) affectera positivement la capacité à se concentrer et à demeurer attentif. L'équilibre est la clé du succès!

L'Équipe professionnelle de Parcours d'enfant