

Étudier activement pour se stimuler

Vous trouvez difficile de vous concentrer sur le discours de votre professeur... Pourtant, vous êtes capable de vous concentrer longtemps sur une émission de télévision ou un jeu vidéo ! C'est parce que la stimulation facilite la concentration. Lorsque vous regardez un film, celui-ci se charge de stimuler votre attention : une seconde de film contient environ 30 images ; il se passe donc sans cesse quelque chose. Par contre, lorsque vous lisez un texte ou écoutez un professeur, il n'y a pas d'action ni de trame sonore pour capter votre attention. C'est donc à vous que revient **le rôle de stimuler votre attention**. Pour cela, vous devez travailler de façon active. Voici quelques exemples d'application de la méthode d'apprentissage actif.

- 1 Lorsque vous écoutez un professeur, prenez des notes. Attention, vous devez résumer et structurer l'information, et non pas transcrire passivement ce qui est dit.
- 2 Lorsque vous lisez un texte, surlignez-le et annotez-le (voir les stratégies de compréhension de texte à la section 2.2, p. XX).
- 3 Lorsque vous apprenez une leçon, appliquez des procédés mnémotechniques au lieu de répéter passivement l'information en boucle (voir section 1.3, p. XX).

LES OUTILS TECHNO

Vous avez de la difficulté à rester concentré sur votre livre ? Utilisez un outil qui lit le texte. C'est un logiciel de synthèse vocale. Il vous stimule à la fois de façon visuelle, puisque vous avez le texte sous les yeux, et de façon auditive, puisque vous entendez une voix qui lit le texte. Des recherches ont montré que cela permettait de diminuer les distractions et de lire pendant une plus longue période²³.

EN BREF

Les trucs pour se concentrer

- ✓ Supprimer toutes les distractions externes :
 - Désactiver les notifications du téléphone.
 - Étudier dans le silence (sans musique).
- ✓ Supprimer les distractions internes (les pensées) par des exercices de présence attentive.
- ✓ Faire des micropauses régulièrement.
- ✓ Utiliser des stratégies d'étude active.