

Boîte à outils pour apprendre à apprendre

2. Concentration et gestion des distractions



Pas de téléphone

Il est préférable de laisser le téléphone et les autres appareils dans le sac, si l'on n'en a pas besoin.



Créer une liste de choses à faire

Notez toutes les tâches afin de garder l'esprit organisé et d'éviter de perdre du temps avec des activités sans rapport.



Utiliser de la musique de fond ou des bruits blancs

Choisir une musique instrumentale ou classique peut créer une atmosphère paisible, propice à la concentration. Le bruit blanc, comme le bruit de la pluie ou des vagues, est un son régulier qui étouffe les autres bruits.



Définir un minuteur pour l'étude

Utilisez une minuterie pour diviser le temps d'étude en blocs (par exemple, 25 minutes de travail, 5 minutes de repos). Cela permet au cerveau de rester concentré et d'éviter l'épuisement.



Fixer des objectifs clairs

Le fait de savoir exactement ce que vous devez accomplir réduit la tentation de vous laisser distraire. Fixez un objectif pour chaque session d'étude.



Décomposer les sessions d'étude

Utilisez des périodes d'étude courtes et ciblées entrecoupées de mini-pauses (comme la technique Pomodoro) pour rester énergique et éviter l'épuisement.



Garder de l'eau et des en-cas à proximité

Le fait de s'hydrater et d'avoir un petit en-cas sain à portée de main peut vous permettre de rester concentré sans avoir à quitter votre espace de travail.