



## 3.4 Comment se concentrer pour étudier

Tes réponses au questionnaire Résultat Plus indiquent que tu éprouves des difficultés de concentration. Ce document précise les causes habituelles d'une mauvaise concentration, te fournit des exemples de concentration perturbée et te donne des pistes de solution.

---

D'abord, que veut dire manquer de concentration? C'est simplement être distrait au moment d'exécuter une tâche; par exemple, au moment d'étudier, je pense à autre chose, j'ai de la difficulté à étudier pendant longtemps ou, tout simplement, à étudier.

On distingue généralement trois causes principales à un manque de concentration :

- la fatigue,
- la distraction,
- une étude pas suffisamment active « intellectuellement ».

Le tableau ci-après précise chacune de ces causes et les voies de solution qui peuvent être envisagées.

Enfin, il importe de préciser si ces difficultés de concentration se présentent ailleurs que dans une situation d'étude, ce qui est principalement traité ici. Si tel est le cas, vérifie ta situation à l'aide du tableau dans un contexte de classe ou d'examen.



## Difficultés de concentration et pistes de solution

Difficultés	Manifestations	Causes possibles	Pistes de solution
<p><b>La fatigue</b></p> <p><b>1. préalable à l'étude</b></p>	<p><b>La fatigue préalable à l'étude</b></p> <p>« j'ai mal dormi la veille »</p> <p>« je m'endors au moment d'étudier »</p> <p>« je ne suis pas en forme »</p>	<p>Rechercher ce qui cause l'absence de sommeil :</p> <p><b>Est-ce occasionnel?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Est-ce dû au fait que j'ai fêté?</li> <li>• Est-ce dû au fait que je me suis couché trop tard?</li> <li>• Autres</li> </ul> <p><b>Est-ce régulier?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Y a-t-il des choses qui te stressent ou te rendent anxieux?</li> <li>• Cette matière ne t'intéresse pas et tu as de la difficulté à l'étudier?</li> <li>• Ton niveau de fatigue fait que tu dors mal; ou tu crois vraiment avoir des problèmes de santé actuellement?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Revoir tes habitudes de vie au moment où tu dois étudier un examen important, en particulier</li> <li>• Voir l'instrument 7.3 « Comment réduire le stress »</li> <li>• Voir le texte sur la motivation à la matière (T 3.5) ou à un programme (T 4.2)</li> <li>• Consulter le service de soins infirmiers du collège ou ton médecin</li> </ul>
<p><b>2. en cours d'étude.</b></p>	<p><b>La fatigue en cours d'étude</b></p> <p>« je deviens vite fatigué en cours d'étude »</p> <p>« je voulais étudier longtemps, mais je n'arrivais pas à me tenir concentré »</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ton rythme de travail peut être inapproprié : aménager des pauses, par exemple.</li> <li>• Les techniques d'étude utilisées n'impliquent pas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Étudier selon un rythme de travail permettant des pauses « santé » : étudier une heure trente, pause de dix minutes, étudier une heure, pause de dix minutes, etc.</li> <li>• Étudier souvent la même matière plutôt qu'une seule fois pendant longtemps : une seule séance d'étude de trois heures dans une même matière s'avère une stratégie inefficace</li> </ul>

Difficultés	Manifestations	Causes possibles	Pistes de solution
		un niveau d'activité suffisant.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Voir les indications sur les stratégies actives d'étude au point 3 de ce texte</li> </ul>
<b>La distraction</b> <b>1. par des causes extérieures</b>	<b>La distraction par des causes extérieures</b> « j'entends ce qui se dit dans la maison » « j'entends la télévision » « j'entends les conversations »	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les bruits externes perturbent ton activité d'étude et te distraient.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mettre une musique d'ambiance, sans paroles, pour éviter d'entendre les autres bruits</li> <li>• Changer de lieu d'étude : étudier à la bibliothèque plutôt qu'à la cafétéria, par exemple</li> </ul>
<b>2. par des causes intérieures</b>	<b>La distraction par des causes intérieures</b> « je ne peux pas me concentrer : le conflit avec mon ami me trotte dans la tête » « je pense toujours à... plutôt que d'étudier » « je me sens stressé par l'examen : j'ai peur de l'échouer »	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Des problèmes personnels ont tendance à te déranger.</li> <li>• Des problèmes personnels te perturbent de façon importante (peine d'amour, par exemple) : rechercher la concentration maximale en utilisant de bonnes stratégies d'étude.</li> <li>• Peux-tu préciser ce qui cause ta peur d'échouer?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se faire confiance pour régler un problème : « pour le moment, je n'y pense pas et je tenterai de régler cela après mon étude »</li> <li>• Te donner du temps pour régler un problème par toi-même ou te faire aider (ami, aide pédagogique, etc.)</li> <li>• Voir les stratégies d'étude actives décrites au point 3 ci-après.</li> </ul>
<b>3. Une activité « intellectuelle » insuffisante... ou « devenir actif quand on apprend »</b>	« je m'endors » « je trouve cela long, étudier » « j'ai beau essayer d'étudier, ça n'entre pas »	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les stratégies d'étude utilisées ne font pas appel à un travail actif pour étudier.</li> <li>• Les difficultés de compréhension entraînent</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Voir le document 6.7 « Une stratégie d'étude en profondeur » ou</li> <li>• Voir des moyens d'étude comme « comment dégager l'essentiel », « comment faire un résumé » ou « comment anticiper les questions d'examen »</li> <li>• Voir le document 6.2 « S'observer et se vérifier »</li> </ul>

Difficultés	Manifestations	Causes possibles	Pistes de solution
	« ça me décourage de voir que je ne comprends pas même si j'étudie »	possiblement des difficultés de concentration.	ainsi que les stratégies d'étude en profondeur (document 6.7)

Comme il est indiqué, le tableau ci-dessus porte sur la concentration en situation d'étude. Il peut arriver que les conditions générales de ta vie « d'étudiant » méritent une révision. Les indications ci-dessous peuvent t'aider à réaliser une telle révision.

Car au-delà des difficultés à se concentrer, la question importante est la suivante : « pourquoi étudier? ». À long terme, on peut répondre : « **pour réussir dans la vie** » et à court terme : « **pour bien apprendre!** » Telle est la conception qui doit guider les stratégies pour apprendre : si on a bien appris, on passera nos examens avec réussite tout en ayant acquis un bagage de nouvelles connaissances bien structurées et de nouvelles stratégies d'apprentissage. Ainsi, on pourra bien faire face aux nouvelles parties de cours, aux autres cours de la formation collégiale ou universitaire, à la vie de travail et à la vie tout simplement.

Pour étudier efficacement, il faut se donner les conditions adéquates, soit :

- **Étudier souvent** pour chacune des matières;
- **Étudier en profondeur** : se faire un résumé écrit, semaine après semaine, de ce qui a été vu en classe. Il ne s'agit pas de recopier ses notes « mot à mot » mais de les résumer;
- Étudier avec de **bonnes stratégies** d'étude : Résultat Plus fournit des indications claires quant aux moyens d'étude en profondeur à privilégier et quant aux moyens d'étude en surface qu'il faut éliminer;
- Étudier **autant** dans les cours **qu'on aime moins** que dans ceux qu'on apprécie : c'est le programme d'études qu'il faut réussir, non pas les cours qui nous plaisent le plus;
- Être **présent en classe physiquement et mentalement** : prendre des notes selon un raisonnement logique, poser des questions pour mieux comprendre;
- Étudier en se donnant des **stratégies d'autoévaluation**, de vérification de sa compréhension; cette étude peut se faire en équipe ou individuellement;
- Étudier en se donnant des **conditions de santé** valables : éviter l'étude à la dernière minute jusqu'à des heures tardives la veille de l'examen. Cela suppose une bonne gestion de son temps d'étude, de son travail et de ses loisirs.



## Résultat Plus – Du diagnostic aux pistes d'amélioration

Bref, bien étudier, c'est d'abord étudier pour soi-même, pour munir sa « boîte crânienne » d'outils personnels faire face à la vie de travail et à sa propre vie. C'est étudier pour apprendre... **pour vrai** à l'aide de stratégies et de techniques adéquates.

