

L'ATTENTION EN CLASSE

Les distractions occupent de l'espace dans ta CAPACITÉ D'ATTENTION et te font décrocher de la tâche. Les distractions peuvent venir principalement de deux sources :

De l'environnement

De tes facteurs personnels

Voici comment reconnaître tes propres signes de décrochage :

Facteurs environnementaux

- **Le lieu physique** : S'éloigner des conversations, des distractions visuelles ou des espaces bruyants afin de rester concentré.
- **Les distractions technologiques** : Le simple fait de laisser ton téléphone intelligent sur le coin de la table, peu importe qu'il soit ouvert ou fermé, réduit ta capacité attentionnelle et surcharge ta mémoire de travail.

Facteurs personnels

- **Tes pensées** : Les pensées distraites ou intrusives sont normales et elles se gèrent avec un peu de volonté et d'exercice! Apprendre à se concentrer sur le moment présent et à reporter les autres tâches ou réflexions à un moment plus opportun est une habileté qui se développe.
- **Le multitâche** : Lorsque deux tâches ou plus sont réalisées simultanément, les performances à chacune de ces tâches sont réduites considérablement. Pour permettre à ton cerveau de traiter des nouvelles connaissances (tâche complexe), il est important de mobiliser toute ton attention sur le propos de la personne enseignante.
- **Ton organisation en classe** : Prendre le temps de t'approprier le manuel ou les notes de cours avant d'arriver en classe, cela t'évitera de perdre le fil du cours parce que tu te cherches dans le matériel.
- **Ta motivation** : Elle peut être multifactorielle, mais c'est important d'identifier celle qui t'amène à assister au cours et à vouloir réussir. Faire le choix d'être en classe et d'assumer ce choix est important pour trouver du sens à ton apprentissage.
- **Ton hygiène de vie** : Prendre soin de toi, réduire ton stress et ton anxiété va améliorer ta capacité attentionnelle en classe.

Si tu veux aller plus loin pour apprendre plus sur la concentration, visite le [site de l'Université Laval](#).