

# Un peu de concentration, svp!

Tu dois souvent entendre cette phrase, à la maison ou en cours, non ? Eh oui, l'apprentissage et la mémorisation demandent de l'attention. Mais ce n'est pas toujours facile ! Dans cette première double page, Okapi t'explique pourquoi c'est si dur de se concentrer. Et dans les pages suivantes, on te donne quelques pistes pour te motiver à travailler vite et bien.

## Bienvenue chez les grands

Des profs qui réclament ton attention, un emploi du temps chargé, le collègue attend de toi que tu te concentres bien plus qu'à l'école primaire. Comme un muscle qui doit être entraîné, le cerveau va peu à peu s'adapter à ce changement.

## Un cerveau en construction

Le cerveau accroît ses performances jusqu'à l'âge d'environ 25 ans. Immature et en plein chamboulement, le tien n'est pas efficace à 100 %, ce qui limite tes capacités de concentration.

## Je m'ennuieeeeeeee !

Le manque d'intérêt pour une activité ou une matière à l'école implique souvent une baisse de l'attention. Dans ces moments, notre cerveau se laisse déconcentrer. Résultat : on pense à autre chose, on rêve, pour finir par ne plus écouter.

## Trop de choses dans la tête

À l'adolescence, on est un peu à fleur de peau, guidé par ses émotions. Une situation conflictuelle à la maison ou avec des amis, une histoire d'amour, ces moments forts te prennent la tête, captent toute ton attention et phagocytent tes capacités de concentration et d'apprentissage.

## De la régularité

Une mauvaise hygiène de vie qui se traduit par une alimentation déséquilibrée, des rythmes désynchronisés et un manque de sommeil, tout cela influence négativement l'attention. Difficile de se concentrer toute une matinée si on ne prend pas de petit-déjeuner ou si on est fatigué après une nuit trop courte.

## Cerveaux piratés

Surcharge numérique, addiction aux écrans, notifications permanentes... les objets connectés perturbent sans cesse notre attention et nous empêchent de nous concentrer. Zapper d'une appli à une autre, être en ligne en permanence, ce comportement provoque une grande fatigue du cerveau.

## C'est trop dur !

Difficile de rester concentré sur une activité qui demande beaucoup d'effort. Entre les révisions pour une interro d'histoire et se vautrer sur le canapé pour regarder une série, le choix de la facilité peut être vite fait...



Retard!

Ouvert!

Chaud!

Trop!

Non!!!

Oooh!

Faim...

Pluie...

Ah!

### Conseil n° 1

## Je limite l'utilisation des objets connectés

Comme le cerveau est mono-tâche, il se concentre plus aisément sur une seule activité à la fois. Difficile lorsqu'on est en contact permanent avec des objets connectés qui piratent notre attention à coup de notifications. Lorsqu'un message nous interrompt, certains experts estiment qu'on peut mettre plus de vingt minutes à se reconcentrer ! Tes devoirs seront bouclés bien plus vite si tu leur accordes toute ton attention ! Alors, laisse ton portable hors de la pièce.

### Conseil n° 2

## J'alterne les activités pénibles et les occupations agréables

Comme toutes les tâches ardues, apprendre, réviser, mémoriser n'est pas toujours agréable. Surtout lorsqu'une matière (ou un prof) ne t'intéresse pas : c'est injuste, mais cela te demande encore plus d'effort ! Alors, quand tu révises, alterne les matières qui te plaisent et celles que tu apprécies moins. Ton cerveau aura plus de facilité à se concentrer si tu changes d'activité. En parallèle aux heures de cours qui demandent de l'attention, il est indispensable de pratiquer des activités ludiques. Pendant le week-end et les vacances, pratiquer un sport, bouquiner, écouter de la musique... permet de recharger ses batteries.

### Conseil n° 3

## Je trouve de l'intérêt à ce que je fais

Pourquoi je fais cet exercice ? Pourquoi je dois me concentrer pendant des heures en cours ? On ne voit pas toujours bien à quoi peut servir l'apprentissage de formules mathématiques ou d'un poème. Apprendre permet de se cultiver, de comprendre les choses, de développer sa réflexion. Tous ces enseignements, qui peuvent paraître futiles lorsqu'on est au collège, sont en fait ce qui te permettra d'atteindre tes objectifs plus tard. Pour que ça fonctionne, il est important de se fixer des buts. On trouve plus facilement la motivation pour se concentrer sur un cours de maths ou de softgê si on se dit que ces théorèmes et ces notes te permettront de faire le métier de tes rêves.



#### Conseil n° 4

### Je donne du rythme

Efficace le matin ou plutôt le soir ? Bien se connaître aide à mieux répartir ses activités dans la journée pour ne pas planifier une tâche qui demande beaucoup de concentration à un moment où nos capacités baissent. C'est souvent le cas avant le repas ou le soir lorsqu'on est fatigué. Bien planifier son temps et accorder une durée limitée à un exercice précis permet aussi de se fixer des objectifs clairs sans crainte de ne pas y arriver. Cette sensation apaisante aide à se concentrer et à apprendre sans stress. Il est aussi important de ne pas remettre au lendemain ce qui doit être fait aujourd'hui, de travailler régulièrement sans attendre la dernière minute.

#### Conseil n° 5

### Je trouve le bon canal de mémorisation

Ma mémoire est-elle visuelle ou auditive ? Ai-je besoin qu'on me répète les choses plusieurs fois pour les mémoriser ? Dois-je les écrire, les résumer, me les faire expliquer par un adulte pour les comprendre ? Chacun de nous à un profil de mémorisation différent. Trouver le bon canal permet de se concentrer davantage et de travailler plus efficacement. Exemple : si tu peines à lire les classiques de la littérature qui sont au programme de 4<sup>e</sup>, tu peux en écouter certains en livres audio, regarder des films ou des pièces de théâtre !

#### Conseil n° 6

### Je me concentre... mais pas trop !

L'hyperstimulation de notre cerveau peut mener à la saturation et à une fatigue cérébrale. Pour éviter cela, il est important de faire des pauses d'une à deux minutes au moins toutes les 30 minutes. Comme notre capacité de concentration n'excède pas 20 minutes, ça tombe bien ! Pour ressourcer son esprit, on peut simplement regarder au loin, respirer et laisser vagabonder un peu ses pensées, avant de se remettre au travail. Après l'effort, la déconcentration peut aussi avoir un côté sympathique. On se laisse alors aller à la rêverie...

### Je m'entraîne à la concentration

1. Concentre-toi sur un élément de ton bureau et fixe-le pendant une à deux minutes en prenant garde d'évacuer toute pensée parasite. Puis, porte ton regard plus loin et remémore-toi cet objet. Tu peux aussi te concentrer sur la trotteuse d'une horloge pendant deux minutes sans te laisser perturber.
2. Respire calmement et profondément. Étire-toi et détends-toi toutes les 30 minutes.
3. Utilise un minuteur. On se concentre sur son travail pendant 25 minutes avant de prendre 5 minutes de pause, puis on recommence à travailler.
4. Essaie de travailler de manière ludique, pour faire de l'apprentissage un jeu. On peut, par exemple, apprendre les grandes dates de son cours d'histoire en proposant un quiz à ses parents.
5. Répète-toi souvent les mêmes informations pour les mémoriser. Ce genre d'exercice entraîne la mémoire.
6. Fais des sudokus, des calculs mentaux, etc.
7. Apprends dans le calme, dans un lieu rangé en étant bien installé à ta table de bureau.
8. Accepte qu'apprendre n'est pas une partie de plaisir et qu'il faut faire des efforts pour y arriver. Heureusement, plus on s'entraîne, plus vite on apprend !
9. Aie confiance en toi. Être conscient de son potentiel, savoir que l'on va y arriver, permet de mieux se concentrer et d'être attentif.

Ces conseils te sont offerts par le magazine



Merci à Didier Pleux, psychologue clinicien, auteur de *Développer la concentration de son ado*, aux éditions Otilie Jacobo, et Charlotte Fortuit, sophrologue.