



Ce guide a été créé pour les élèves du secondaire qui désirent développer des stratégies d'étude afin d'améliorer leur concentration et leur efficacité dans un contexte d'études et/ou de participation aux cours en ligne. J'ai en effet découvert, à travers certaines rencontres individuelles, que plusieurs élèves ne possédaient pas les connaissances pour faire face à ces nouveaux défis que représente le suivi de cours à distance.



Dans ce guide, je détaillerai plusieurs aspects sous forme de catégories, afin que tu puisses t'y retrouver plus facilement.

L'hygiène de vie

- Afin de favoriser ta concentration, autant à l'école qu'à la maison, il est important d'avoir une bonne hygiène de vie. Qu'est-ce que l'hygiène de vie tu me diras? L'hygiène de vie c'est ce qui va favoriser ta santé, c'est aussi ce qui va te permettre d'optimiser ta concentration et d'améliorer ta mémoire. Par exemple, il est important d'avoir quelque chose dans le ventre avant de commencer quoi que ce soit (déjeuner, collation, etc.). Tu peux manger avant de te mettre à la tâche.
- Il est important d'avoir de 9 à 11 heures de sommeil pour les 12-13 ans et 8 à 10 heures pour les 14-17 ans. Cela augmentera tes performances et ta concentration. Le sommeil peut aussi avoir beaucoup d'impacts dans notre vie, autre que sur nos études, ce qui est à prioriser dans notre vie.
- Il est suggéré de faire de l'activité physique, au moins 30 minutes par jour, afin d'augmenter ta concentration et tes performances scolaires (marche, ski, snowboard, hockey, soccer, skate, etc.).

Habillement

- Il est important de s'habiller et de se préparer comme si on allait à l'école. Il faut éviter de se mettre en pyjama, car une fois de plus, cela pourrait envoyer des messages à notre cerveau qui sont trompeurs, comme celui d'être en mode préparation à aller au lit. Tandis que ce n'est pas ce que l'on veut.

Douche ou bain ?

- La douche est conseillée le matin et le soir lorsque l'on veut être productif. Elle nous permet de nous réveiller. La prise de bain est toutefois fortement déconseillée, car il nous relaxe davantage.

+ Espace et environnement d'étude :

- Il est important que tu puisses faire tes devoirs ailleurs que sur ton lit. Il est recommandé de le faire sur une table avec une chaise. Puisque ton lit devrait être seulement utilisé pour dormir. Ton cerveau a déjà fait l'association lit=dormir, donc il sera moins productif si tu les fais sur ton lit.
- Il est important que tu puisses faire tes travaux ou bien tes cours à retrait, dans un endroit calme, à l'abri du bruit. Si toutefois, tu es incapable de trouver un endroit calme, tu peux avoir des bouchons pour limiter le bruit (ils peuvent s'acheter en pharmacie à environ 1\$ la paire). Si jamais tu veux travailler avec de la musique, il est fortement recommandé d'utiliser de la musique qui n'a pas de paroles, sinon ton cerveau pourrait tenter de décoder chaque parole de façon totalement inconsciente.
- Il faut que ce soit un endroit bien éclairé. Si tu travailles de jour, il est recommandé d'avoir accès à de la lumière du jour le plus possible. S'il fait sombre, il est suggéré d'avoir une lampe, à ta gauche si tu es droitier, ou bien à droite si tu es gaucher.
- Il est important que ton espace de travail soit dégagé. Il faut que ton bureau soit le plus fonctionnel possible, donc il est préférable qu'il n'y ait rien sauf le matériel nécessaire sur ton espace de travail. Tu peux toutefois garder un objet sensoriel (balle antistress, objet à presser).
- Il faut ensuite que tu retires le plus de distractions possible, comme le cellulaire, les jouets, ta tablette et de la nourriture.

+ La température :

- Il est recommandé d'avoir ni trop froid ni trop chaud pour favoriser la concentration. Donc une couche de plus ou de moins selon ton besoin.

+ Avoir une bonne posture :

- Il est important de déposer tes pieds au sol et que le haut de ton corps soit droit.
- Tes genoux doivent être déposés sur ta chaise, à la même hauteur que tes hanches. Il faut éviter d'avoir les jambes dans le vide, car cela pourrait causer de la fatigue.
- Tes avant-bras, tes mains et tes poignets devraient être à peu près parallèles au plancher.



+ Temps :



- Il est important d'utiliser soit une montre, un cadran, une horloge, un minuteur, un minuteur (time-timer), son cellulaire (à distance de nous ou bien caché), etc., afin de planifier son étude dans le temps.
- Il est recommandé
- Technique Pomodoro (recommandé pour les longs temps d'étude)
Comment procéder :

- Écrivez les tâches à effectuer sur votre liste (lectures à faire, exercices, étude d'examen, notes, etc.)
- Réglez le minuteur à 25 minutes.
- Travaillez sur la 1^{re} tâche sans interruption jusqu'à la sonnerie du minuteur, soit 25 minutes. Durant cette période on s'efforce de ne pas se laisser distraire (pas de téléphone, ordinateur, jeux vidéo, conversation, télévision, etc.) afin de rester concentré uniquement sur la tâche ciblée.
- Prenez une pause de 5 minutes après la 1^{re} période de 25 minutes.
- Continuez de travailler sur la tâche pendant une deuxième période de 25 minutes sans interruption suivie d'une pause de 5 minutes. Répétez cette séquence une troisième fois pour la même tâche ou la suivante.
- Après la 4^e période de 25 minutes de travail, accordez-vous une pause plus longue, soit de 15 à 30 minutes.
- Après chaque tranche de 25 minutes complétée, faites un X sur votre liste. Vous verrez rapidement le temps pris pour réaliser chaque tâche et votre travail avancera plus facilement. Vous pourrez atteindre vos objectifs d'étude avec satisfaction.
- Si ton travail ne prend pas autant de temps et que tu aimerais faire 45 minutes de devoirs par exemple, divise ton temps par tranche de 20 minutes et utilise un 5 minutes de pause entre les deux.
- Si ton travail est de moins de 20 minutes, alors tu n'as pas besoin de retrancher ton temps.

Routine/Horaire :

- Il peut être important de se créer une routine afin d'optimiser ton temps d'étude.
- Je te recommande de placer dans ta semaine des périodes d'études non déplaçables afin qu'elles fassent partie de tes obligations. Établis ton horaire en fonction de tes activités et de tes obligations. Il peut être recommandé, si tu ne fais jamais de devoirs, de les insérer graduellement à ton horaire. Soit, la première semaine 1 période d'étude, la deuxième semaine, 2 périodes d'étude et ainsi de suite. Il est à toi de décider le nombre de périodes et le temps nécessaire afin de réaliser tes tâches. Parfois, il faudra que tu fasses des essais afin de trouver ce qui te convient le mieux.

Se faire une liste du matériel nécessaire à avoir à la maison :

- Stylos, crayons à mine, pousse-mine, surligneurs, efface, feuilles lignées, liquide correcteur, crayons de couleur, colle, règle, calculatrice, etc.

Liste de rappel avant de quitter l'école :

- Il est toujours utile d'utiliser son agenda en inscrivant les périodes d'études dans ta semaine. L'agenda est un bon outil à découvrir. Si tu as des

questions à ce sujet, tu peux visiter alloprof afin de t'aider dans ton utilisation.

- Si tu veux te rappeler de tes devoirs, tu peux toujours indiquer un rappel dans le calendrier de ton cellulaire. Tu peux planifier l'heure du rappel et l'heure de tes devoirs. Si tu as des questions concernant l'utilisation du calendrier dans ton cellulaire, tu peux aller t'informer sur YouTube en inscrivant : « utiliser calendrier cellulaire ».
- Sinon, tu peux toujours avoir un post-it ou un mémo sur ton sac à dos ou bien sur ton cellulaire afin de te faire un rappel pour savoir quoi apporter à la maison.

Références :

Alloprof, *Trucs pour étudier*, repérés à :

<https://www.alloprof.qc.ca/fr/eleves/bv/trucs/trucs-pour-etudier-t2000>

Le Centre de recherche Douglas, affilié à l'Université McGill et au CIUSSS de l'Ouest-de-l'Île-de-Montréal, repéré à : <http://douglas.research.mcgill.ca/fr/sommeil-et-enfant-donnees-scientifiques>

Canter, L. et Hausner, L. (1995). *Devoirs sans larmes : Guide à l'intention des parents pour motiver les enfants à faire leurs devoirs et à réussir à l'école*. Montréal : Chenelière/Mc-Graw-Hill

Leblanc, P. Université de Sherbrooke. *Être plus efficace en utilisant la technique Pomodoro* (2016) repérée à :

<https://www.usherbrooke.ca/etudiants/actualites/chroniques/soutien-apprentissage/soutien-apprentissage/article/30895/>

Collège LaSalle. *7 Trucs pour réussir ses cours en ligne (2020)* repérés à :

<https://www.collegelasalle.com/nouvelles/trucs-cours-en-ligne>