

Étape 4 : Un espace de travail au calme

Quand tu es en train de travailler, il faut que tu puisses te concentrer. La concentration au travail est capitale. Sans concentration, on ne progresse pas et on n'apprend rien. Les conversations, le bruit, la télévision ou la musique perturbent ta concentration et sont des sources de distraction.



Un espace de travail plus calme

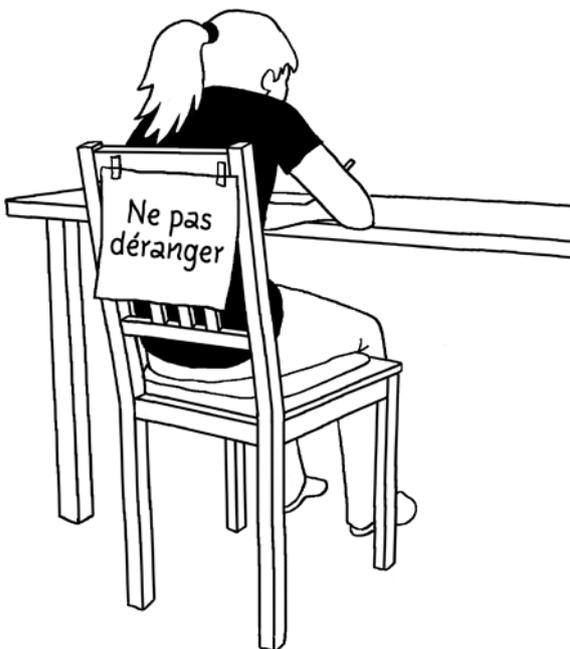
- ▶ Veille à ce que ton espace de travail se trouve dans un coin tranquille de votre logement.
- ▶ Demande à tes parents et tes frères et sœurs de ne pas te déranger lorsque tu es en train de travailler.
- ▶ Cela signifie notamment qu'aucune télévision ou radio n'est allumée dans la pièce où tu étudies. Cela perturberait ta concentration et te compliquerait la tâche.
- ▶ S'il n'y a pas d'autre solution, procure-toi des bouchons d'oreille ou des protections auditives que tu mettras pendant que tu travailles.
- ▶ Éteins aussi la musique, car c'est également une source de distraction. Pour te concentrer et réussir à faire tes devoirs correctement, tu as besoin du calme absolu !

Astuce

Fabrique un panneau « Silence, svp » ou « Ne pas déranger » que tu accrocheras sur la porte ou dans ton espace de travail lorsque tu es en train d'étudier.

Astuce

Si tu aimes écouter de la musique, tu peux te récompenser de la manière suivante : après 15 ou 20 minutes de travail en mode concentré, accorde-toi une courte pause et écoute un morceau de musique. Cinq minutes au maximum, puis reprends le travail de manière tout aussi concentrée !



Exercice 4

Sur une feuille, écris le titre : « Bruit et distractions ». Consignes-y, aujourd'hui et les jours suivants, tout ce qui te dérange ou te distrait. Réfléchis d'abord seul, puis discute avec ton père ou ta mère de la façon dont tu peux éviter ces perturbations et distractions. Écris les solutions sur ta feuille et vois si elles fonctionnent !