

Méthodes pour se concentrer en cours

Par Youna, le 24/10/2021 à 17:09

Bonjour à tous.

Je vous explique mon problème, j'espère que j'aurais un peu d'aides via des réponses.

Je suis étudiante en Master 2 de Droit des Affaires. Et à notre niveau, on doit être vifs d'esprit (écoute en cours, débats ...). Voilà, le soucis étant que j'ai énormément de mal à me "concentrer" en classe. La prof parle, explique des choses, et tu as toujours une grande partie des personnes qui saisissent tout, engagent des débats, ont des réponses immédiates à des questions ouvertes posées par la prof.

Je me sens vraiment comme une idiote. Et je compte passer le CRFPA en septembre 2022, en passant par une prépa privée. Je m'inquiète un peu, car si je ne suis pas capable de suivre un cours sans m'éparpiller what's next ?

Je voulais savoir si certains d'entre vous avez déjà connu ça, et si vous aviez des petits moyens pour vous concentrer et être efficace en classe.

Merci de m'avoir lue, belle journée à vous

Par Ablette, le 24/10/2021 à 18:13

Bonjour,

La première question à se poser est: est-ce vous avez le même problème aussi dans d'autres domaines de votre vie?

Si effectivement vous présentez un esprit épargillé dans toutes vos activités vous avez peut-être un trouble de l'attention général ou alors vous avez adopté un mode de vie qui encourage ce type de troubles.

Si c'est vraiment circonscrit à vos cours, soit vous vous ennuyez, soit vous avez un esprit qui à besoin de recul avant de se lancer dans des débats ou autres. C'est un atout dans certains cas. Généralement les gens qui ont ce type de fonctionnement parle moins, sont moins

réactifs mais disent aussi moins de bêtises car ils prennent le temps de la réflexion.

Comme vous parlez de "concentration" et "d'éparpillement", je pars du principe que c'est juste votre cerveau qui à du mal à se focaliser sur une tâche avec attention pendant une durée importante comme la durée d'un cours (c'est un peu le mal du siècle j'ai l'impression). Et la concentration cela s'apprend aussi. Dormez bien, mangez bien, faites du sport et votre cerveau vous dira merci et vous le revaudra.

Ensuite prenez l'habitude de fonctionner en monotache. C'est indispensable. Quand vous avez une activité, quelle qu'elle soit , ne faites rien d'autre. On ne va pas sur le net tout en regardant sa série, on ne regarde pas ses mails en tapant ses notes...Au fur à à mesure vous allez réhabituer votre esprit à pouvoir se concentrer sur de plus longues périodes et forcément, en cours cela s'en ressentira aussi, sans compter que vous allez gagner en facilité de mémorisation.

Et ne forcez pas votre nature, si vous êtes en quelque sorte plus lente que d'autres à réagir à l'oral, cela sera un atout dans d'autres circonstances :)