

# RENDRE VOS PÉRIODES D'ÉTUDE ET DE LECTURE PLUS EFFICACES



**Évaluer les distractions habituelles qui vous empêchent d'accomplir une tâche et trouver des moyens pour les limiter.**

**Planifier de courtes mais fréquentes périodes d'études ou de lecture et prendre des pauses régulièrement**

**Diviser une tâche complexe ou plus longue en petites tâches**

**Alterner les tâches qui exigent beaucoup d'attention**

**Faire ses lectures à voix haute permet aussi de maintenir son attention.**

**Dresser une liste de questions à poser aux professeurs ou aux collègues.**