

# Quatre stratégies pour favoriser le contrôle de soi lors des périodes d'étude

## Travailler dans un endroit calme

Choisissez un endroit de travail calme, avec le moins de distractions possible (par exemple, la bibliothèque plutôt qu'un café).

## Étudiez avec une personne studieuse

Si vous avez un frère, une sœur ou un ami très studieux, installez votre espace de travail près du sien. Avoir un partenaire peut vous permettre de mieux planifier votre temps d'étude. De plus, cela vous permettra de bénéficier d'une bonne ambiance de travail ainsi que de l'émulation par les pairs.

## Évitez les distractions

Retirez toute forme de distraction de votre espace de travail (éteignez la télévision et votre téléphone portable). De plus, il est important d'éliminer tout élément qui peut capter votre attention. La vibration de votre téléphone peut suffire à vous inciter à regarder le message ou la notification plutôt que de vous concentrer sur votre travail.

## Prenez des pauses fréquemment

Travaillez pendant 20 ou 25 minutes sans interruption, puis faites une pause de cinq minutes. Répétez la séquence. Dites-vous que vous répondrez aux textos ou aux courriels durant votre pause. Gardez l'esprit que le texto peut attendre 25 minutes ! Cela rendra votre période de travail plus efficace.