

# La concentration, la BU et moi

Résultats de l'enquête menée dans les BU de l'UGA  
en novembre et décembre 2025.

Questionnaire en ligne auto-administré.

Il y a eu 2950 réponses.

## Table des matières

Les stratégies mises en œuvre face aux difficultés de concentration .....	2
Se concentrer pendant les études : un casse-tête pour 87% des répondants.....	2
Se concentrer pour lire est difficile pour 90% des répondants lecteurs : quelles sont les stratégies pour faciliter la lecture ? .....	2
67% des répondants gèrent leur temps pour favoriser leur concentration : tour d'horizon de ces méthodes. ....	4
93% des répondants recourent à une ou plusieurs méthodes d'aide à l'apprentissage : lesquelles sont les plus utilisées ? .....	4
Pomodoro, Deep Work, Cam Study... Quelles méthodes sont adoptées pour améliorer la concentration ? .....	5
Écouter de la musique ou des sons binauraux aide à se concentrer : qu'écoutent les répondants et pour quel type de tâche ? .....	5
Les notifications du téléphone dérangent 68% des répondants, quelles sont les astuces pour rester focus ?.....	6
Les applis sont des alliées : lesquelles utilisent les répondants et pour quel usage ? .....	6
Facteurs de concentration et de déconcentration au sein des BU .....	7
Ce qui favorise la concentration au sein de la BU .....	7
Ce qui défavorise la concentration au sein de la BU .....	8
Le bruit .....	8
Les suggestions .....	10

## Les stratégies mises en œuvre face aux difficultés de concentration

### Se concentrer pendant les études : un casse-tête pour 87% des répondants

87% des répondants connaissent des difficultés à se concentrer :

- 56% parfois,
- 25% souvent,
- 6% toujours,
- contre 13% qui disent ne pas rencontrer ce problème.

Le nombre élevé de réponses à cette enquête, 2 950, mais aussi de suggestions laissées par les répondants, 3 069, montrent que la concentration est un sujet de préoccupation des étudiants.

### Se concentrer pour lire est difficile pour 90% des répondants lecteurs : quelles sont les stratégies pour faciliter la lecture ?

73% des répondants lisent des livres dans le cadre de leurs études.

Plus le niveau d'étude est élevé, plus les étudiants lisent.

Il y a des disparités importantes selon les disciplines :

- 93% sont en sciences humaines et sociales,
- 83% en lettres et langues,
- 80% en droit,
- 62% en sciences de l'ingénieur,
- 63% en économie-gestion,
- 58% en sport,
- 54% en sciences.

Pendant leur lecture, les répondants rencontrent des problèmes de concentration :

- 32% parfois,
- 22% souvent,
- 9% toujours,
- 10% jamais, ce chiffre est stable selon le niveau d'étude (entre 8 à 10%).

Ces difficultés sont dues :

- pour 47% à la complexité des livres,
- pour 41% à la longueur des livres,
- pour 18% au manque d'habitude de lire,
- pour 10% à la difficulté de lire.
- 23% ont une autre raison : un désintérêt pour le livre ou le sujet étudié, des distractions, des pensées, un problème de concentration, la fatigue, le bruit et le mouvement des autres, un trouble de l'attention, un manque de motivation ou de temps.

Parmi les lecteurs, 19% utilisent une méthode pour favoriser leur concentration lorsqu'ils lisent :

- 76% font de la lecture active,
- 35% font des fiches de lecture
- 32% font de la lecture rapide pour retenir l'essentiel du contenu,
- 7% ont une autre méthode (écouter l'audio, gérer le temps de lecture, fragmenter, appliquer la méthode Pomodoro à la lecture).

67% des répondants gèrent leur temps pour favoriser leur concentration : tour d'horizon de ces méthodes.

Plus le niveau d'étude est élevé, plus les étudiants ont recours à une méthode : ils sont 65% en licence, 71% en master, et 77% en doctorat à en utiliser une. Les étudiants en santé et en droit sont plus nombreux à recourir à une stratégie de gestion du temps, à l'inverse des étudiants en sport, sciences et sciences de l'ingénieur.

Les méthodes les plus utilisées :

- une liste de tâches (to do list) : 55%,
- un calendrier : 44%,
- une application : 5%
- 2% ont une méthode personnelle (méditation, répétition du cours, travail en groupe, feuille blanche...).

93% des répondants recourent à une ou plusieurs méthodes d'aide à l'apprentissage : lesquelles sont les plus utilisées ?

Les étudiants en droit sont les plus nombreux à mettre en œuvres des stratégies pour apprendre (98%), à l'inverse de ceux en sciences (88%) et en sciences de l'ingénieur (85%).

Les méthodes utilisées sont variées :

- 68% prennent leurs notes sur du papier (surreprésentation des étudiants en santé),
- 54% révisent/parlent à voix haute (surreprésentation des étudiants en licence et en droit),
- 32% utilisent une ardoise (surreprésentation des étudiants en licence, en droit et en santé),
- 29% s'isolent des autres (surreprésentation des étudiants en droit)

- 29% utilisent une application pour créer des quizz (surreprésentation des étudiants en licence, en droit et en santé),
- 26% marchent et bougent pour réviser (surreprésentation des étudiants en droit),
- 7% transforment leur cours en jeu (surreprésentation des étudiants en lettres et langues).

### Pomodoro, Deep Work, Cam Study... Quelles méthodes sont adoptées pour améliorer la concentration ?

**Pomodoro** arrive en tête (63%), avec une utilisation plus importante chez les étudiants en master (66%) et surtout en doctorat (80%),

- suivi de **Deep work** ou travail profond (37%),
- et **Cam Study** (4%) : cette méthode est plus particulièrement utilisée chez les étudiants en santé (8%),
- 13% ont leur propre méthode : feuille blanche, alternance travail/pause, ardoises, liste/priorisation, gestion du téléphone, apprentissage du cours puis exercices/tests, ...

### Écouter de la musique ou des sons binauraux aide à se concentrer : qu'écoutent les répondants et pour quel type de tâche ?

- 35% des répondants écoutent de la musique ou des sons binauraux, quel que soit leur niveau d'étude.
- 34% en écoutent selon le travail qu'ils ont à réaliser,
- 31% n'en écoutent pas,

Les travaux de rédaction (56%) et les exercices (48%) sont davantage propices à l'écoute de musique que les révisions (23%).

L'écoute de la musique dépend du type de tâches mais aussi du moment (bruit, fatigue, déconcentration importante).

Parmi ceux qui écoutent de la musique ou des sons :

- 61% écoutent principalement leur musique habituelle,
- 56% écoutent une musique spécifique (de relaxation, sons binauraux...),
- 7% écoutent un podcast ou la radio.

Dans les autres musiques, la musique classique est la plus citée.

Les étudiants en sciences sont plus nombreux à écouter de la musique ou du son.

**Les notifications du téléphone dérangent 68% des répondants, quelles sont les astuces pour rester focus ?**

68% des répondants sont dérangés par les notifications de leur téléphone. Cela concerne tous les répondants quel que soit leur niveau d'étude et leur discipline.

92% ont recours à une stratégie pour ne pas être dérangé :

- 72% mettent leur téléphone en mode silencieux,
- 55% le posent à l'envers sur la table,
- 40% le rangent dans leur sac,
- 11% l'éteignent,
- 4% ne l'emportent pas avec eux.
- Les autres stratégies : utiliser un "vieux téléphone" (sans internet), installer une appli, comme Opal ou Forest pour bloquer le téléphone, le confier à une personne, l'éloigner de sa vue, le mettre dans une boîte verrouillée, ...

**Les applis sont des alliées : lesquelles utilisent les répondants et pour quel usage ?**

Les étudiants, quel que soit leur niveau d'étude, utilisent des applis pour favoriser leur concentration, gérer leur temps et comme aide à

l'apprentissage. Elles leur permettent de se déconnecter du téléphone (arrêt des notifications, blocage de l'écran...), se chronométrer, gérer le temps de travail ou de connexion, ou bien, créer des quizz à partir des cours.

- 13% des répondants utilisent une/des applis pour favoriser leur concentration, dont une plus grande part d'étudiants en droit et en santé, et une moindre part d'étudiants en sciences,
- 29% en utilisent pour créer des quizz,
- 5% pour gérer leur temps.

Les applications les plus citées :

- Forest
- Pomodoro timer
- L'assistant de concentration du téléphone ou du PC
- Opal
- Focus to do, Focus friend et Focus tree
- Quizlet et Anki pour créer des quizz

## Facteurs de concentration et de déconcentration au sein des BU

### Ce qui favorise la concentration au sein de la BU

- Le cadre de travail (pas de distraction, distinction avec le domicile) pour 80%,
- le silence pour 68%,
- l'emplacement (contre un mur, face à une fenêtre...) pour 49%,
- l'isolement (venir seul, être à l'abri du regard des autres) pour 40%,
- la présence des autres pour 37%,
- un mobilier particulier (table basse, table haute, pouf...) pour 21%,
- autre pour 3%.

Les étudiants fréquentant la BU Médecine Pharmacie, tout comme les répondants en santé, sont plus nombreux à citer le silence, le cadre et la présence des autres comme facteurs favorisant la concentration.

En lettres et langues, l'isolement est surreprésenté, de même qu'en sciences humaines et sociales, le mobilier particulier.

### Ce qui défavorise la concentration au sein de la BU

- Le bruit pour 60% (surreprésentation d'étudiants en santé, et sous-représentation en sciences et sciences de l'ingénieur),
- les distractions (téléphone) pour 57%,
- la fatigue et le stress pour 55% (surreprésentation d'étudiants en sciences humaines et sociales),
- le mouvement des autres personnes pour 49% (surreprésentation d'étudiants en santé, sous-représentation en sciences, sciences de l'ingénieur et lettres et langues),
- une démotivation ou un manque d'intérêt pour les travaux effectués pour 49% (sous-représentation d'étudiants en droit),
- des pensées pour 46% (sous-représentation d'étudiants en droit),
- le regard des autres pour 22% (surreprésentation d'étudiants en lettres et langues),
- les lumières pour 13% (surreprésentation d'étudiants en sciences humaines et sociales),
- autre pour 3%.

### Le bruit

- Plus le niveau d'études augmente, plus le bruit est perçu comme un facteur de déconcentration
  - licence : 57%, master : 67%, doctorat : 76%

- Le bruit est davantage cité par les étudiants en santé et par ceux fréquentant la BU Médecine Pharmacie. Il est moins cité par les étudiants en sciences et sciences de l'ingénieur, et par ceux qui vont à la BU Joseph-Fourier.
- 30% des répondants utilisent des bouchons d'oreilles ou un casque anti-bruit. Plus le niveau d'études des répondants est élevé, plus ils utilisent des bouchons d'oreille.
- 23% des suggestions concernent le niveau sonore. Les demandes portent sur plusieurs aspects : diminuer le bruit, faire respecter le silence, avoir un zonage sonore, faire des aménagements susceptibles de réduire certains bruits.
- [Les réponses à nos propositions de services pour favoriser la concentration](#)
- **La mise à disposition de matériels susceptibles de favoriser la concentration** : 45% des répondants les utiliseraient de façon « tout à fait probable » et 30% « plutôt probable ».
- **La mise en ligne de conseils pour apprendre à mieux se concentrer lors des révisions et travaux universitaires** : 24% des répondants les utiliseraient de façon « tout à fait probable » et 31% « plutôt probable ».
- **L'organisation d'ateliers de conseils et astuces autour de la concentration, pour tous** : 11% des répondants viendraient de manière « tout à fait probable » et 17% « plutôt probable ».
- **L'organisation d'ateliers de rédaction collective pour les masters et les doctorants** : 16% des répondants en master et doctorat les utiliseraient de manière « tout à fait probable » et 23% « plutôt probable ».

## Les suggestions

Cette enquête a recueilli 758 suggestions à la question « Qu'est ce qui pourrait vous aider à vous concentrer davantage au sein des BU et qui n'est pas proposé aujourd'hui ? ». Les demandes portent en très grande majorité sur les espaces et conditions de travail, en particulier sur :

- le niveau sonore : diminuer le bruit, faire respecter le silence, avoir un zonage sonore.
- les espaces de travail isolés : augmenter le nombre d'espaces et mobiliers favorisant le travail individuel isolé.
- la température : avoir des températures plus clémentes l'hiver et l'été.
- la lumière : avoir un éclairage plus doux et plus chaleureux.
- Les autres thèmes abordés concernent le prêt de matériel, le confort des places, l'aide du personnel et les ateliers, les solutions pour le téléphone.

**Nous vous remercions pour vos retours : ces résultats nous sont précieux pour mettre en place de nouveaux services favorisant le travail concentré au sein des BU.**