

## **Préférez-vous avoir un fond sonore**

- Préfère avoir un fond sonore, peu importe ce que vous faites.
- Lire un podcast, des vidéos YouTube ou de la musique.
- Alternez entre les écouteurs gauche et droit pour reposer vos oreilles.
- La concentration ou la distraction n'est pas uniquement déterminée par la présence ou l'absence de bruit de fond. Il arrive qu'il n'y ait aucun son, mais que vous vous sentiez tout de même distract.
- Essayez d'avoir un son d'ambiance de manière constante pendant quelques mois.
- Pour l'apprentissage des langues, cela peut être particulièrement utile.
- C'est comme être dans une salle de classe — pendant que vous vous concentrez sur le tableau, il y a des bruits de fond provenant de l'enseignant et des autres élèves. L'efficacité de votre apprentissage dépend de votre engagement.