

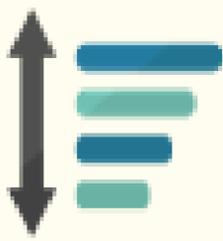
# FICHE MÉTHODOLOGIQUE ✨

## 1 ÈRE PARTIE

### APPRENDRE A GERER SON ATTENTION

Quelles sont les caractéristiques de l'attention?

L'attention:



Trie les informations pertinentes...



...pour se focaliser sur un élément

Ces informations proviennent soit:



De l'environnement interne  
(sentiments, émotions, état physiologique)



De l'environnement externe  
(les 5 sens)



La nature même de l'attention ne permet pas d'effectuer deux tâches à la fois.



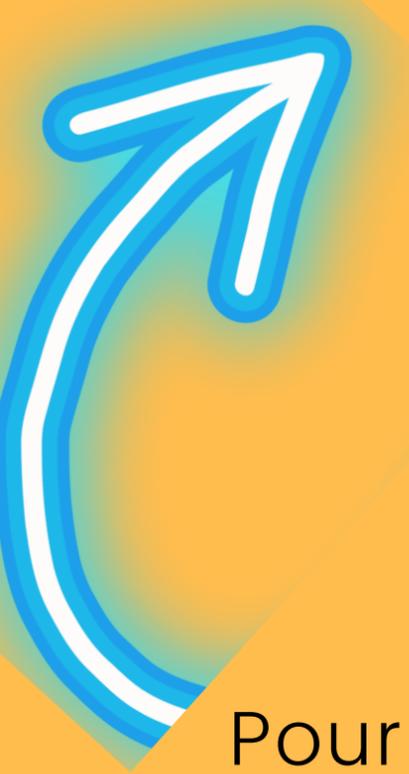
Si tel est le cas, 2 mécanismes sont possibles:

1

Attention partielle sur les deux tâches

2

Attention entière sur une tâche pour en délaissier l'autre



Pour répondre aux questions ci-après, scannez le QR code

Et vous, qu'est-ce qui retient le plus votre attention ?

Et quelles sont vos stratégies pour éviter que votre attention ne se disperse ?