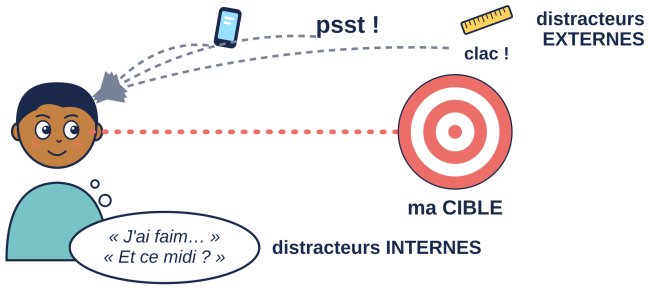
MODULE ATTENTION · SÉANCE 2

Qu'est-ce qui nous distrait ?



Je retiens

- Ce qui détourne mon attention de ma cible s'appelle un **distracteur**.
- Les **distracteurs externes** viennent de l'extérieur (un bruit, un mouvement, un camarade, un téléphone) : mon **système d'alerte** peut y tourner mon attention tout seul.
- Les **distracteurs internes** viennent de l'intérieur de moi : une pensée, une petite voix, une image, une émotion, la faim.
- Je peux en éviter certains, pas tous : je les **remarque** et je **ramène** mon attention sur ma cible.
- Mon cerveau ne peut pas faire correctement deux choses difficiles en même temps : **une chose à la fois**.

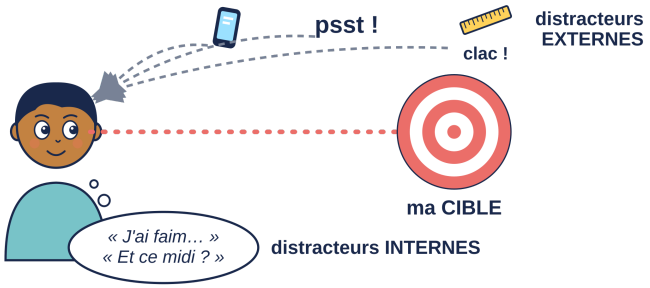
Mon plan anti-distraction

Ce qui me distrait de l'extérieur	Ce que je fais
Ce qui me distrait de l'intérieur	**Ce que je fais**

mathsgo.re · CC BY-NC-SA 4.0

MODULE ATTENTION · SÉANCE 2

Qu'est-ce qui nous distrait ?



Je retiens

- Ce qui détourne mon attention de ma cible s'appelle un **distracteur**.
- Les **distracteurs externes** viennent de l'extérieur (un bruit, un mouvement, un camarade, un téléphone) : mon **système d'alerte** peut y tourner mon attention tout seul.
- Les **distracteurs internes** viennent de l'intérieur de moi : une pensée, une petite voix, une image, une émotion, la faim.
- Je peux en éviter certains, pas tous : je les **remarque** et je **ramène** mon attention sur ma cible.
- Mon cerveau ne peut pas faire correctement deux choses difficiles en même temps : **une chose à la fois**.

Mon plan anti-distraction

Ce qui me distrait de l'extérieur	Ce que je fais
Ce qui me distrait de l'intérieur	**Ce que je fais**

mathsgo.re · CC BY-NC-SA 4.0