

PORTER SON ATTENTIONSUR L'ATTENTION

I- QUE SIGNIFIE « ETRE ATTENTIF » ?

Etre attentif c'est **mobiliser volontairement tout son corps et tout son cerveau sur les perceptions prioritaires et choisies** (visuelles, auditives, kinesthésiques) et simultanément faire **exister en images, en sons, en mouvement dans sa tête ce que l'on perçoit**. On parle du **geste d'évoquer mentalement les perceptions** un peu comme si on cherchait à **les télécharger** et non seulement de les percevoir en streaming. C'est la différence entre entendre et écouter (attentivement) ou entre voir et regarder (attentivement) par exemple.

II- LE GESTE MENTAL DE L'ATTENTION EST PRIMORDIAL

1- L'attention = perception + évocation mentale des perceptions

2- Mémorisation 3- Compréhension 4- Réflexion 5- Imagination créatrice

De la qualité de l'attention dépendent
tous les gestes mentaux et
donc **le travail et la réussite scolaires**

III- PRENDRE CONSCIENCE DES DISTRACTEURS QUI CAUSENT DES RUPTURES D'ATTENTION

Comme un réseau WI-FI aurait des coupures, **l'attention connaît naturellement des ruptures** car elle est détournée de son objet par des distracteurs. Ex micro coupures : _____
et plus... _____

Mes distracteurs internes

-
-
-
-
-

Mes distracteurs externes

-
-
-
-
-

Pour bien suivre en cours et réussir scolairement,
il faut **repérer ses distracteurs et les gérer**
pour se reconnecter rapidement.

IV - LE PLAN ANTI-DISTRACTEURS

Gérer mes distracteurs internes

-
-
-
-

Gérer mes distracteurs externes

-
-
-
-

V- S'ENTRAÎNER A FOCALISER SON ATTENTION DANS LA DUREE ET LA RAMENER ICI ET MAINTENANT AUTANT DE FOIS QUE NÉCESSAIRE



Reste à trouver une astuce pour penser à
observer ce sur quoi est focalisée son attention et s'entraîner à
la ramener encore et encore sur ce qui est important ici et maintenant