

Destination : concentration!

Et c'est un départ! Sur ton parcours d'apprentissage, tu rencontres plusieurs **distracteurs** qui détournent ton attention et mobilisent tes sens : des distracteurs externes (environnement) et des distracteurs internes (état physique et pensées). Pour atteindre plus facilement le trésor, tu dois choisir le bon chemin et ainsi contrôler ton environnement et maximiser tes ressources limitées.



L'équipement de départ

- En classe, choisis une place sans distractions visuelles, calme et éclairée
- Pour maximiser ton attention sur une tâche, fixe-toi des micros objectifs d'environ 25 minutes



L'île des saines habitudes de vie

- Étudie lorsque tes besoins physiologiques comme manger et bouger sont comblés
- Analyse les moments où tu es le plus en forme



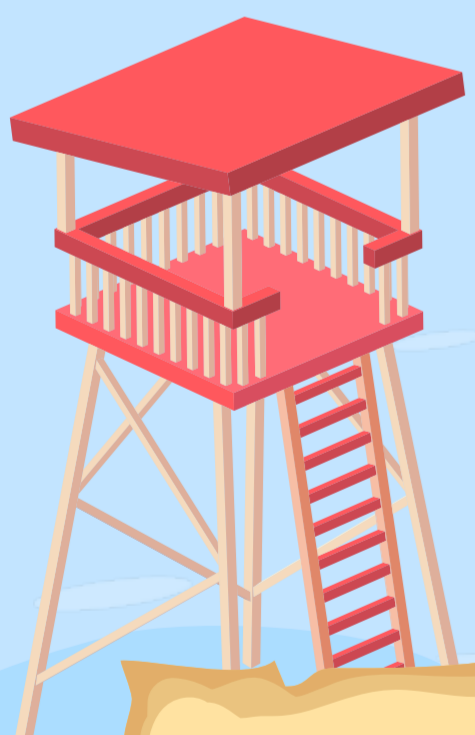
Le chant des sirènes

- Empêche-toi de regarder ton téléphone : mets-le en mode avion et range-le dans ton sac
- Contrôle ton geste : apprends à utiliser des applications qui t'aident à te mobiliser. Le téléphone peut être un allié précieux



Le monstre stressueur

- Évacue tes préoccupations avant d'étudier ou d'aller en classe
- Garde une feuille près de toi pour noter les pensées qui te viennent à l'esprit et reviens-y après



La tempête interne

- Ne te compare pas à tes collègues
- En cas de difficulté, persévère
- Demande de l'aide

Le poste d'observation

- Porte un regard sur ton attention
- Identifie les pertes attentionnelles (décrochage, état d'hypnose, les idées obsessives)
- Prends des mesures pour recentrer ton attention (exercices de pleine conscience, respiration ou courtes pauses)

