

L'attention c'est ? ...

Peux-tu maintenir ton attention à son maximum pendant 1h?

Peux-tu faire attention à plusieurs choses à la fois?

Peux-tu maintenir ton attention quand tu es fatigué ou quand tu as faim?

Restez sur une « cible » attentionnelle Sans faire attention à tout le reste

Texte à lire

Etre attentif n'est pas naturel chez l'enfant, la nature nous a conçus pour nous laisser distraire par un bruit, une lumière, un objet qui bouge. Cela permet de nous garder en alerte.

Chaque enfant, chaque adolescent a intérêt à développer la maîtrise de ces distractions. Le développement des capacités attentionnelles est plus difficile à l'âge adulte.

Nous avons besoins de mobiliser notre attention pour conduire sans accident, pour moins nous tromper, pour mieux percevoir, etc.

Restez sur une « cible » attentionnelle Sans faire attention à tout le reste

Texte lu par la formatrice:

Lorsque vous êtes avec des amis et que tout le monde parle en même temps, il est difficile d'en écouter un seul et de ne pas faire attention à ce que les autres disent.

Lorsqu'un champion automobile court en formule 1, tout risque d'attention d'une seule seconde peut être dramatique pour lui, pour les autres bolides, pour les spectateurs

Bien sûr que c'est fatigant d'être attentif, mais les bénéfices sont immenses : on retient mieux et on fait mieux les choses.

Finalement, pensez-vous qu'il soit possible de faire attention à deux choses en même temps ? Lire un texte et écouter, par exemple.

Exercice d'observation concentrée

Réponses au quiz sur les différents types de mémoire