

9 règles de l'attention

Se donner des petits défis

- SMART
 - spécifiques
 - définis avec précision
 - quoi ?
 - mesurables
 - quantité
 - quand ? combien de temps ?
 - qualité
 - comment je saurais que j'ai réussi ?
 - acceptables
 - atteignables
 - réalistes
 - suffisamment motivants
 - temporellement définis
 - délimités dans le temps
- exemples
 - pendant le prochain cours d'histoire
 - pendant 15 minutes
 - écouter tout ce que le prof dit
 - se recentrer quand attention décroche
 - prendre le maximum de notes

Être clair sur l'objectif

- dans quel but ai-je à apprendre ?
 - réussir un contrôle
 - discuter dans une langue étrangère
 - avoir la moyenne au bac blanc
- anticiper
- se donner une direction
- se fixer des motivations

Apprendre ce qui est plus difficile en premier

Prendre soin de son sommeil

- manque de sommeil
- détériore la mémorisation

Se mettre dans la peau d'un "champion de l'attention"

- avant une course
- comme un pilote de formule 1

Éliminer les substances addictives

- alcool
- cigarettes
- cannabis
- boissons énergétiques

Limiter les distracteurs

- pas de musique
- pas de téléphone/ écran
- selon les préférences
 - adapter la posture
 - assis le dos droit, les pieds au sol
 - marcher
 - ...

Se réserver des moments seul

- être actif
 - énoncer à haute voix
 - écrire
 - dessiner les notions
 - ...

Se donner des moments courts

- fractionner les révisions
 - pas 2 heures d'un coup
- exemple
 - tous les jours
 - 15 minutes