

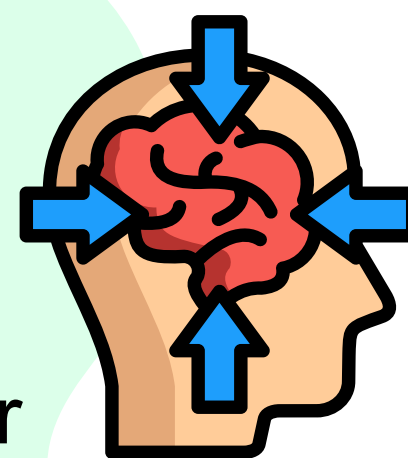
COMMENT RESTER CONCENTRÉ FACE À UNE TÂCHE ENNUYEUSE OU ININTÉRESSANTE ?

REPLACER CE MOMENT DANS L'ENSEMBLE DU PROGRAMME

La mise en perspective donne une direction au cerveau et de l'intérêt. On place la tâche au service d'un projet personnel et on lui donne du sens à moyen ou long terme.

ÊTRE ACTIF DANS SA TÊTE

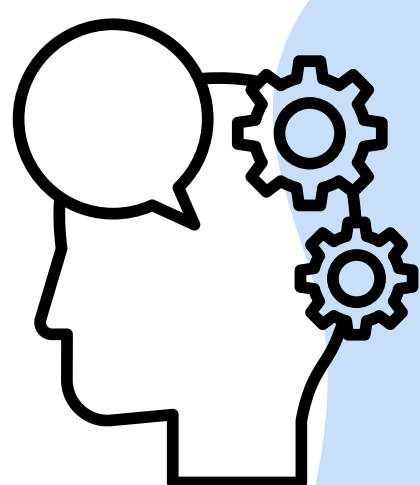
Quelles questions le professeur va-t-il poser à l'examen ?
Quelles sont les notions essentielles à retenir ?



PRENDRE DES NOTES À LA MAIN

(SE) PARLER

Poser des questions, faire des commentaires avec des exemples ou des anecdotes personnelles, demander des précisions...



S'AUTORISER UNE VRAIE PAUSE D'UNE MINUTE

Pendant ces micropauses, on peut laisser l'esprit divaguer, sans effort requis. On peut décrocher volontairement, regarder par la fenêtre, respirer amplement.

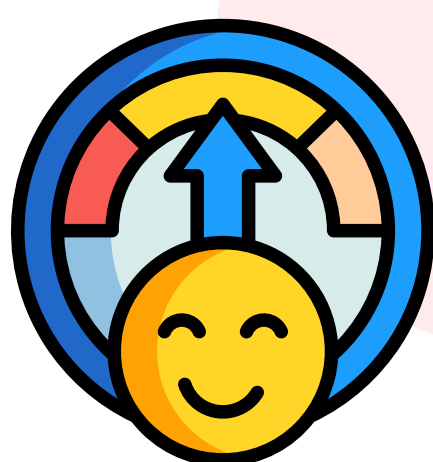


SE LANÇER DES DÉFIS

Exemples : être capable de répéter la phrase qui vient d'être prononcée, anticiper ce qui va être dit.

PENSER AUX RÉCOMPENSES À VENIR

Se projeter dans un temps agréable donne de la motivation.



BOUGER

- Si possible, changer de lieu.
- Introduire des mouvements sur place :
 - bâiller au maximum
 - se masser les joues
 - serrer et desserrer les mains consciemment et sentir que le poing se ferme puis s'ouvre
 - s'asseoir par terre

