Nom : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Quels sont les facteurs qui influencent le niveau d’attention

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |

Parmi les causes physiques de manque d’attention, lesquels sont pour toi les plus fréquentes? Classe les causes physiques par ordre d’importance pour ta situation.

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Autres facteurs non énumérés

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Que fais-tu ou que devrais-tu faire pour réduire les causes physiques de manque d’attention?

|  |  |
| --- | --- |
| Cause | Action pour réduire l’effet de la cause sur le manque d’attention |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Classe les causes de manque d’attention reliées aux caractéristiques de la tâche en fonction de ton expérience personnelle : Combien ces causes t’affectent-elles?

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Autres : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Quelles stratégies adoptes-tu ou devrais-tu adopter pour réduire l’effet sur ton attention des causes liées aux caractéristiques de la tâche?

|  |  |
| --- | --- |
| Cause | Action pour réduire l’effet de la cause sur le manque d’attention |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Comment est-ce que le stress et les préoccupations affectent-ils ton attention?

|  |
| --- |
|  |

Quelles stratégies adoptes-tu ou devrais-tu adopter pour réduire l’effet que le stress et les préoccupations peuvent avoir sur ton attention?

|  |
| --- |
|  |

Quels sont les facteurs externes qui affectent ton attention et comment pourrais-tu réduire leur effet?

|  |  |
| --- | --- |
| Facteurs | Stratégies pour réduire leur effet |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |