



L'ATTENTION C'EST QUOI ?

L'attention est définie comme la concentration de l'activité mentale. Pour être attentif, il faut être alerte à ce qui se passe et mettre le « focus » au bon endroit.

L'attention soutenue – permet d'écouter des explications, de porter attention aux détails.

L'attention sélective – permet de se concentrer sur une tâche précise en ignorant les stimuli qui l'entourent. Notre cerveau choisit de porter son attention sur un seul élément malgré ce qui se passe autour.

L'attention divisée (partagée) – permet d'exécuter plusieurs tâches en même temps en divisant l'attention. Ex. : Écouter de la musique en travaillant.

Références :
Microsoft. (2015). *Capacité d'attention*. Repéré à https://www.infopresse.com/Uploads/files/Microsoft_Étude%20d'efficacité%20de%20l'attention.PDF
Caractéristiques du développement de l'attention chez les jeunes du préscolaire selon les enseignants. (2016). *Revue canadienne des jeunes chercheurs et chercheurs en éducation*. 7(1).
Clinique Focus. (2016). *TDH et école : impact, stratégies et mesures d'aide*. Repéré à <https://www.cliniquefocus.com/>



SOMMEIL SELON L'ÂGE

Saviez-vous qu'un manque de sommeil peut nuire à la concentration et à l'attention, et donc avoir un impact négatif sur les apprentissages scolaires ?

PRÉSCOLAIRE (3-5 ans)	10-13 HEURES DE SOMMEIL RECOMMANDÉ
ÂGE SCOLAIRE (6-12 ans)	9-11 HEURES DE SOMMEIL RECOMMANDÉ



COMMENT OPTIMISER L'ATTENTION ?

- Établir une routine simple avec des repères de temps
Ex. : Retour (3h30), Collation, Détente (10 minutes), Devoirs (4h), Souper, Relaxation/détente
- Se concentrer sur une seule tâche à la fois
- Établir un ordre de priorités (+urgent au - urgent)
- Fragmenter les travaux
Ex. : faire uniquement le #1 de la page 5, et cacher les autres numéros avec une feuille vierge.
- Optez pour un espace de travail privé, calme et sans bruit
- Éliminez les sources de distractions possibles. (Tous les objets non nécessaires doivent être rangés.)
- Pour augmenter l'attention sur certains sujets ou tâches à faire : utilisez des mémos visuels ou des pictogrammes.
- Éviter les écrans (cellulaire, tablette, jeux vidéo, ou ordinateur) et les sources de stimulation.



STRATÉGIE « 10 MINUTES »

Pour les procrastinateurs et ceux qui tardent à se mettre au travail :

Donnez-vous l'objectif de travailler 10 minutes sans arrêt, et ce, peu importe le travail à accomplir. Le fait de débiter une tâche est souvent suffisant pour « démarrer » son cerveau ! 😊