

ATTENTION



L'attention nous permet d'effectuer **une ou plusieurs tâches**, que ce soit sur le **court terme** comme le **long terme**.

Elle s'adapte en fonction de ce que l'on souhaite faire.



Elle permet de faire plusieurs choses en même temps...

... Ou se concentrer sur un seul élément.



Attention soutenue

Attention sélective

Attention divisée

Alerte

ATTENTION SOUTENUE

L'attention soutenue est la capacité qui permet de **rester focalisé** sur une tâche en particulier pendant un **long moment**.

C'est ce que l'on appelle couramment la "**concentration**".

On l'utilise tout le temps.



Par exemple lorsque l'on suit un cours, au travail, à la lecture d'un livre ou lorsque l'on regarde un film.

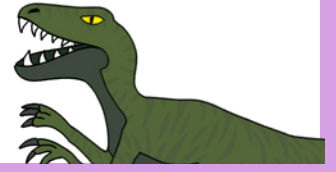


Cette capacité peut malheureusement dysfonctionner...



... Entraînant alors des difficultés à maintenir son attention...

... Ainsi qu'une perte d'efficacité au cours de la journée.



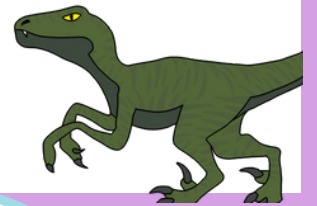
ATTENTION SÉLECTIVE

L'attention sélective est une habilité permettant de focaliser notre attention sur **un élément** en particulier.

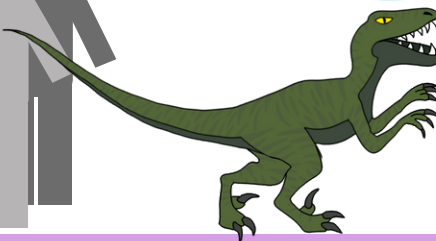
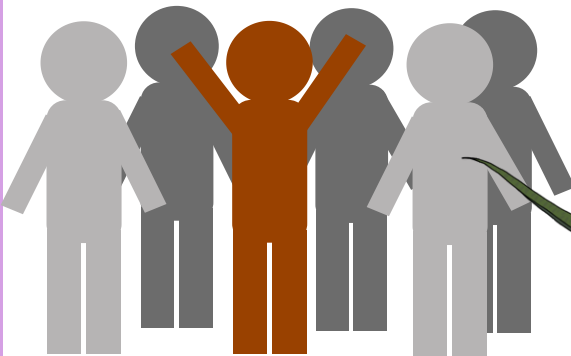
On sélectionne l'information qui nous intéresse.



Par exemple, je suis dans un endroit bruyant et je discute avec des amis.



J'utilise mon attention sélective pour me focaliser sur notre conversation et ne pas prêter attention aux autres bruits.



Si cette habilité fonctionne mal, cela peut donc entraîner des difficultés à suivre une conversation...



Ainsi qu'un ralentissement dans la réalisation d'une tâche.



ATTENTION DIVISÉE

L'attention divisée permet, quant à elle, de se focaliser sur **plusieurs éléments** à la fois.

Elle permet donc, par exemple, d'écouter de la musique en révisant...



... De discuter avec quelqu'un tout en réalisant une autre tâche.

De regarder un film en cuisinant, ...



Si l'attention divisée dysfonctionne, il peut y avoir des difficultés à réaliser plusieurs tâches en même temps.

Et donc mener à un appauvrissement des activités !



ALERTE

L'alerte est notre capacité à se **préparer à l'apparition**, à l'arrivée de certains éléments.

Celle-ci permet donc de rester **vigilant**, prêt à réagir !

Elle est stimulée par des **avertisseurs**, tels qu'un panneau "attention école", où notre réaction sera de freiner quand un enfant traverse.



Cette capacité peut également dysfonctionner.

Cela entraînera un ralentissement et un temps de réaction allongé.

