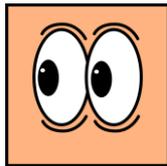


# Comment être attentif ?

## Différence entre voir/regarder et entendre/écouter

### Voir / Regarder

- C'est parce que nous voyons un paysage que notre regard peut s'arrêter sur un détail pour regarder



### Entendre / Ecouter

- C'est parce que nous attendons des gens parler, que notre ouïe peut s'arrêter sur une conversation pour l'écouter



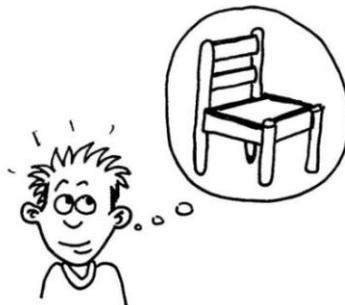
Il est nécessaire de regarder/écouter puis de s'éloigner de l'objet de perception

# EN S'ÉLOIGNANT DE L'OBJET DE PERCEPTION

Le cerveau pourra EVOQUER ce  
qu'il vient de regarder / écouter

## Evoquer c'est :

Faire exister mentalement ce qui a été  
regardé/écouté



Vi =  
Visuel interne =  
image évoquée

## Pour évoquer ce qui est vu

- Tout d'abord vous avez eu le projet de mettre dans votre tête (la tâche était précise)
- Vous avez regardé l'image pour la mettre dans votre tête
- L'image est dans votre tête,
- Vous avez vérifié que cela correspondait, sinon vous avez corrigé et remis dans votre tête

**Jusqu' à ce que l'image dans votre tête corresponde tout à fait à celle de l'exemple**

## Rien ne peut être retenu sans évocation

- On ne retient rien sans évocation
- Parfois nous avons l'impression que la perception suffit pour retenir
- Car l'évocation est faite de façon instantanée et inconsciente pour les choses simples
- Mais dès qu'il s'agit de données plus complexes cela demandera une évocation consciente

## Le Mandala permet de se recentrer, de se concentrer...



sur [www.coupage-a-imprimer.eu](http://www.coupage-a-imprimer.eu)

---

Le temps d'attention est limité à environ 20 min pour les collégiens/lycéens...

Apprenez à faire des mini-pauses !

