

Apprendre à se concentrer

Adulte

UN MANQUE DE CONCENTRATION PEUT ENTRAÎNER:



- Des oublis systématiques;
- Une difficulté à réaliser des tâches complexes;
- De grandes difficultés de lecture;
- Une sensation de surcharge mentale;
- Des distractions constantes pour le cerveau;
- Des délais dans l'exécution de simples tâches.

FACTEURS RÉDUISANT LA CAPACITÉ D'ATTENTION:

- Un stress chronique
- Le manque de sommeil
- Des événements traumatiques
- Une alimentation déséquilibrée
- Une anxiété passagère
- Travailler dans un espace ouvert



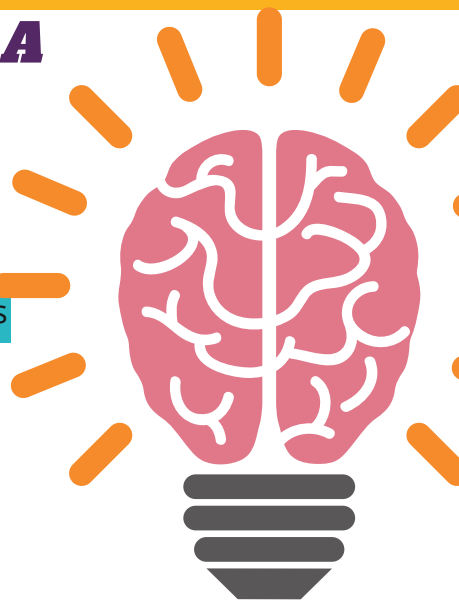
ÉVALUER SA CAPACITÉ D'ATTENTION

La capacité d'attention représente le temps que vous pouvez rester concentré sur une tâche. Pour la mesurer, vous pouvez vous chronométrer en effectuant une tâche monotone. Répétez l'exercice pour en obtenir une moyenne. Ce résultat peut être utilisé pour :

- Diviser les tâches en périodes plus courtes.
- Vérifier si vos techniques améliorent votre capacité d'attention.

ASTUCES POUR AMÉLIORER LA CONCENTRATION

- Identifiez les conditions gagnantes pour votre réussite
- Travaillez dans un environnement qui comporte peu de distraction
- Faites un plan d'action pour éliminer les distractions problématiques
- Diminuer les distractions sonores et visuelles
- Faites une chose à la fois
- Augmentez votre motivation avec des récompenses
- Définissez des objectifs
- Utilisez un minuteur avec des alarmes à intervalles réguliers afin de vérifier votre concentration sur la tâche.
- La fiche de dispersion consiste à avoir une feuille blanche près de votre espace de travail pour noter chaque distraction en traçant une barre. Ce défi personnel améliore la concentration et réduit les distractions quotidiennes.



- ****Séquence de concentration optimale** :**
 - Avoir un cahier et une minuterie.
 - Noter les distractions et revenir au travail.
 - Se détendre à la fin de chaque période.
- Analyser le cahier pour identifier et éliminer les distractions, en évaluant leur importance.

EXERCICES POUR ENTRAÎNER VOTRE CAPACITÉ DE CONCENTRATION



La méditation

Les sudokus ou les calculs mentaux

Suivre un tracé avec votre doigt, sous forme de spirale ou de labyrinthe en vous concentrant alternativement sur chaque sens

Lever le pouce à l'horizontale et dessiner un grand signe de l'infini en le suivant du regard, lentement 3 fois. Terminez en fermant les yeux et en respirant profondément

Fixer l'aiguille des secondes d'une horloge pendant deux minutes vous oblige à ne rien faire, ce qui est bénéfique dans un monde où l'on se sent obligé d'être actif en permanence. Cet exercice vous invite à prendre une pause et à apprécier l'inactivité

| 418-294-4410 |

**SYNAPSE
360**



Accompagnement
TDA/H & SGT

| www.synapse-360.com |

Pour plus de trucs et astuces sur le soutien d'une personne vivant avec un TDAH, n'hésiter pas à nous contacter!

Sources :

- 1.DE COSTER, Pascale. (2016). Apprivoiser le TDA/H à l'adolescence. TDA/H Belgique.
- 2.DUCLOS, Germain. (2010). La motivation à l'école, un passeport pour l'avenir. CHU Sainte-Justine
- 3.HÉBERT, Ariane et SYLVESTRE, Christiane. (2019). TDA/H chez les ados; la boîte à outils. Mortagne.