

## LES MANIFESTATIONS

Avoir la sensation de ne plus être aussi efficace.



Recevoir des critiques car les activités n'ont pas été réalisées dans leur intégralité.

Avoir des difficultés à interagir avec plusieurs personnes à la fois.

Avoir du mal à prendre notes de manière complète lors d'une réunion

Etre de moins en moins concentré au fur et à mesure du temps

Ne pas être en mesure de réaliser plusieurs choses à la fois

Avoir la sensation de manquer des informations (décrochage)



”

## LES TÉMOIGNAGES

« Je suis obligé de vérifier plusieurs fois mon travail. »

« Mon entourage me reproche de ne pas m'intéresser suffisamment à ce qu'il me dit. »

« Au travail, je redoute les temps de réunion car je n'arrive plus à rester concentré. »

« J'ai l'impression d'oublier au fur et à mesure, d'avoir des problèmes de mémoire immédiate. »

« Je me surprends souvent à rêvasser, à flâner. »

”

Le conjoint : « Ma compagne se met en retrait lors des repas de famille. »

« Je passe beaucoup de temps à chercher mes affaires. »

sanofi

7000036578 - 05/2022

## CAPACITÉS ATTENTIONNELLES



ATTENTION SOUTENUE

ATTENTION PARTAGÉE



”

## LES DÉFINITIONS



### ATTENTION SOUTENUE

Capacité à **maintenir un niveau d'attention élevé** durant une période, tout en étant **sollicité par de nombreuses informations**.

(ex : lorsque vous regardez une émission de télévision)



### ATTENTION PARTAGÉE

Capacité à traiter **plusieurs informations pertinentes** de manière **simultanée**.

(ex : conduire en écoutant la radio)

### REMARQUE

Le réservoir attentionnel est forcément limité : faire attention à quelque chose sous entend de ne plus faire attention à autre chose.

Il est donc intéressant de se demander sur quoi nous devons prêter particulièrement attention à un instant donné.

”

## LES STRATÉGIES & ASTUCES

### ENVIRONNEMENT EXTÉRIEUR

#### Pour rester focus :

- ⚡ Je limite les environnements peu favorables (bruit/zone de passage/stimulation visuelle importante...)
- ⚡ J'explique mes difficultés aux autres pour qu'ils me facilitent les choses. Je leur demande de me donner uniquement les informations nécessaires
- ⚡ Je suis synthétique

### MON CONTEXTE PERSONNEL

#### UTILISER SA PETITE VOIX INTÉRIEURE

Qu'est ce que je dois faire, qu'est ce que je suis en train de faire?

Faire des pauses régulières sans attendre les signes de fatigue

#### Je suis pressé...

- ⚡ Ne pas se précipiter
- ⚡ S'assurer **au fur et à mesure** de l'efficacité du travail en cours (auto vérification)
- ⚡ Privilégier les **tâches uniques**

MES SOLUTIONS INSTANTANÉES

#### J'ai le temps.

- ⚡ Déterminer les **plages horaires** les plus propices aux **tâches les plus complexes**
- ⚡ **Différer** les **activités non essentielles** : les noter pour y revenir plus tard

MES STRATÉGIES À ADOPTER