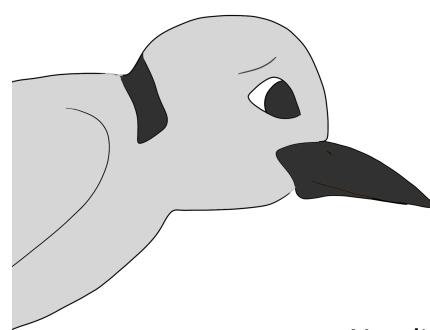
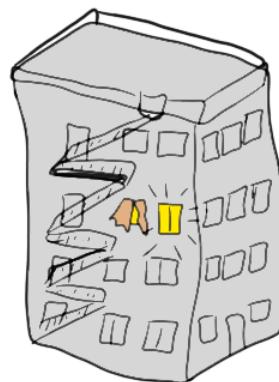


Rappel sur les types de pensées. Les pensées peuvent être involontaires ou volontaires. Ce qui est important c'est ce qu'on décide d'en faire. Peuvent-elles m'aider dans ma tâche à accomplir ?



Non liée

Est ce que j'ai bien fermé la porte?



N'aide pas

Quelqu'un pourrait nous cambrioler!

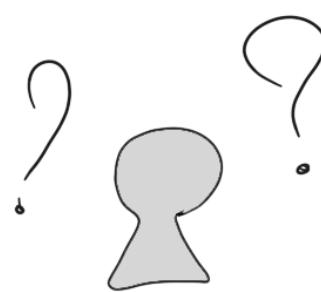
Aide

Ce n'est pas lié à la tâche à accomplir et je ne peux rien y faire pour le moment. Laissons ça de côté.

involontaire

Liée

Oh, cette fenêtre est ouverte.



N'aide pas

Il doit faire froid dans le bâtiment

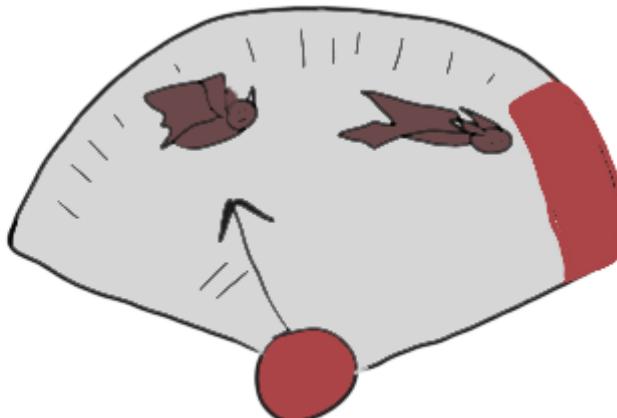
Anide

Oh, peut être que je peux ouvrir la fenêtre de droite de l'intérieur en entrant par cette fenêtre ouverte

volontaire

Liée

J'ai besoin d'aller jusqu'à cette fenêtre rapidement.



N'aide pas

J'aurais dû m'entraîner plus. Demain, je commence à m'entraîner à fond!

Aide

Qu'est ce qui m'aiderait à voler plus vite? Le courant d'air entre les deux bâtiments!

Pour résumé, si j'ai une tâche à faire:

1/ Je dois décider si les distracteurs ou les pensées soudaines sont liés à la tâche.

OUI: Elles peuvent être utiles pour compléter la tâche, donc je m'y intéresse.

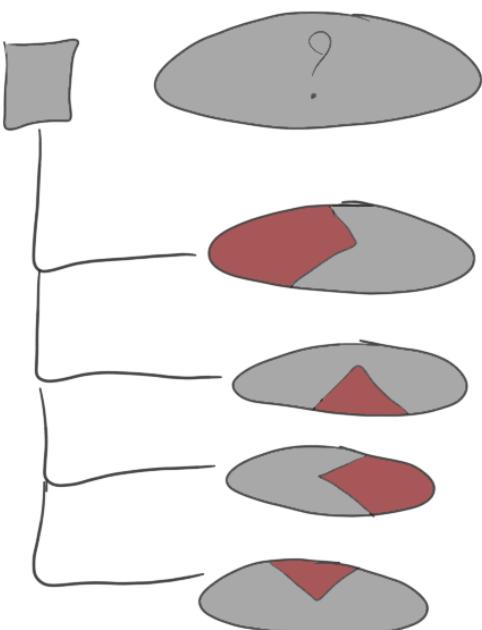


NON: J'essaie de comprendre pourquoi elles sont apparues dans mon esprit. Cela peut être un signe que je perds mon attention.

2/ Après, je dois faire en sorte que la tâche que je dois accomplir est adaptée à mon niveau d'attention:

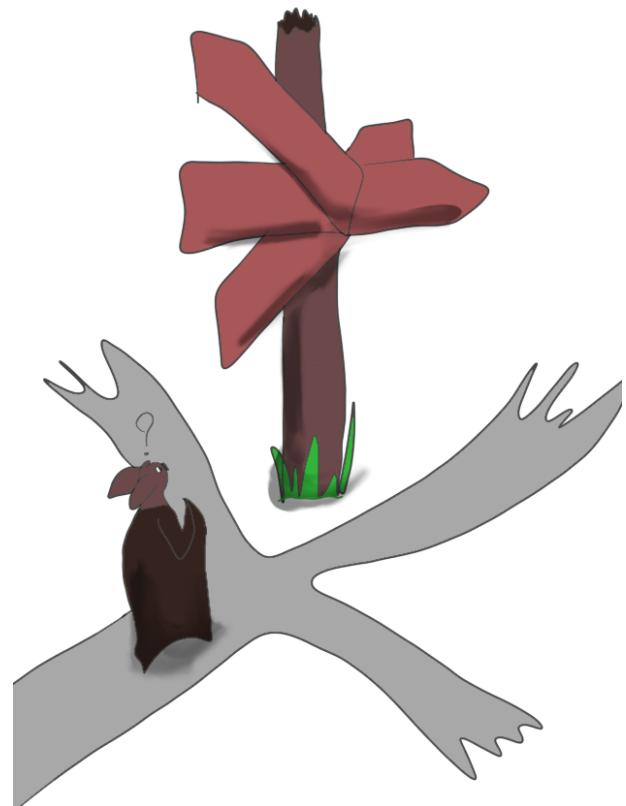
TROP FACILE

- Choisir un exercice plus difficile
- Modifier l'exercice pour le rendre plus difficile



TROP LONG / REPETITIF / ENNUYANT

- Découper la tâche en petits morceaux et prendre des pauses



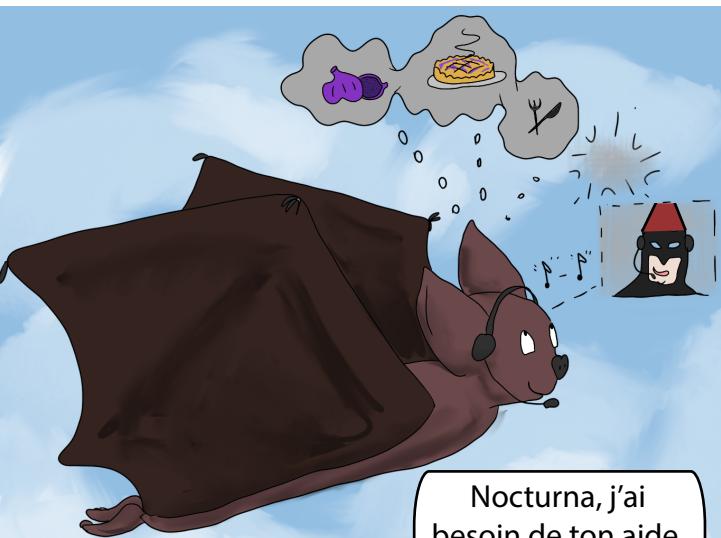
TROP DIFFICILE

- Où ai-je perdu mon attention ? Puis-je couper l'exercice en étapes plus faciles ? Dois-je (demander à) revenir où je me suis perdu(e) et où j'ai arrêté de comprendre ?
- Note: si je ne trouve pas le sujet intéressant, je peux me poser ces questions: pourquoi est-ce que je n'aime pas ? Est-ce trop compliqué ? Est-ce que je ne connais pas assez le sujet ? Facile, je reprends du début et j'essaie de me poser beaucoup de questions "pourquoi".

Merci Madame Tourterelle, je crois que j'ai compris. Je vais essayer cette méthode demain. C'est l'heure de dormir.



Le lendemain, Nocturna vole et commence à rêvasser.



Bien reçu, je suis assez loin mais j'arrive!



Oh, j'ai le vent dans mon dos, cela peut m'aider à aller plus vite. Mais je dois être attentif à voler bien droit et garder mes ailes stables.

Oh là, c'est beaucoup de vent, c'est trop difficile. Je perds mon attention et commence à penser à autre chose. Sortons de ce courant d'air.

Oh là, il n'y a pas de vent du tout ici, c'est trop facile. Je commence à penser à ce que je veux cuisiner ce soir. Ok, ce ne sont pas des pensées inutiles, mais je dois me concentrer pour aller plus vite au manoir, donc elles ne sont pas utiles maintenant.

Voilà, juste au bord du courant d'air, il y a ni trop de vent ni pas assez de vent, donc la difficulté est parfaite. Et je suis déjà à l'étape 7 du voyage, je vais arriver vite !



Tu es déjà là, quelle performance Nocturna!

Oui, j'ai appliqué l'arbre de décision de l'attention et j'ai même eu le temps de planifier le dîner de ce soir.



Les types de pensées - En pratique - p.3

Rédaction : Roselyne Chauvin, Isabelle Malet, Caroline Saunier

Illustration : Roselyne Chauvin

Edition : Myrthe Faber, Jessica Massonnié, Annelies van Nuland, Tanya Hayoun

Référence principale :

Christoff, K., Irving, Z.C., Fox, K.C.R., Spreng, R.N., and Andrews-Hanna, J.R. (2016). Mind-wandering as spontaneous thought: a dynamic framework. *Nat Rev Neurosci* 17, 718–731.



COOMI JUNIOR