

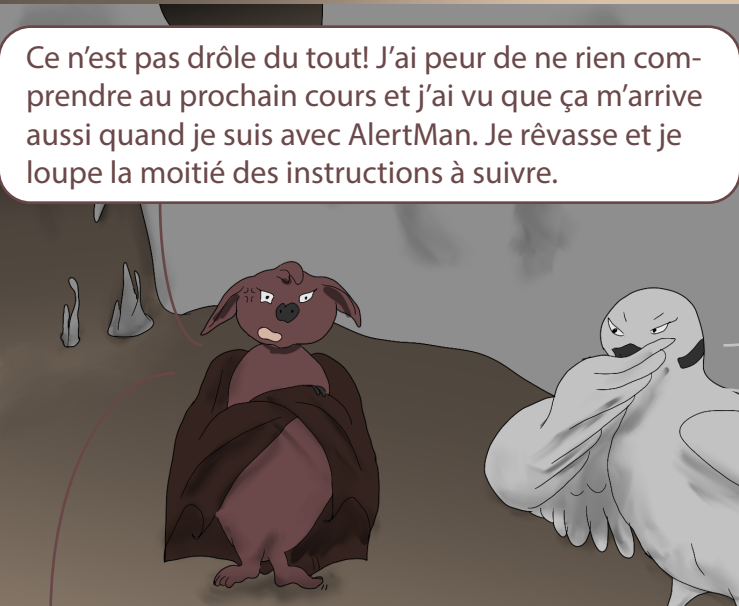


Nocturna, tu es dans la classe sur l'attention de ma collègue Mme Hulotte, n'est-ce-pas? Tout va bien ?



Bonjour Mme Tourterelle. En fait, ça ne va pas trop. Je n'arrive pas à me concentrer. J'ai trop de pensées. Je n'arrive pas à écouter Mme Hulotte et après je ne me souviens plus du tout du cours.

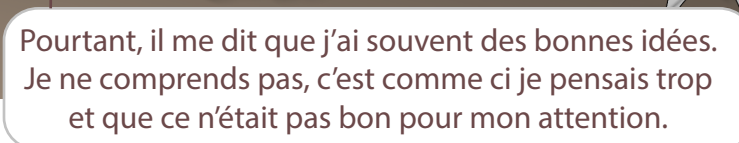
Ne pas être attentif dans un cours sur l'attention, c'est un comble.



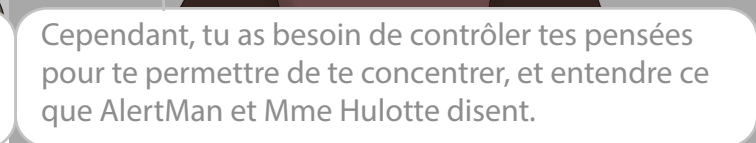
Ce n'est pas drôle du tout! J'ai peur de ne rien comprendre au prochain cours et j'ai vu que ça m'arrive aussi quand je suis avec AlertMan. Je rêve et je loupe la moitié des instructions à suivre.



Ah, je vois, je vois. Je pense que tu as beaucoup de pensées et que cela fait de toi une personne très créative. Tu aides AlertMan à imaginer des solutions et des plans d'actions!



Pourtant, il me dit que j'ai souvent des bonnes idées. Je ne comprends pas, c'est comme si je pensais trop et que ce n'était pas bon pour mon attention.



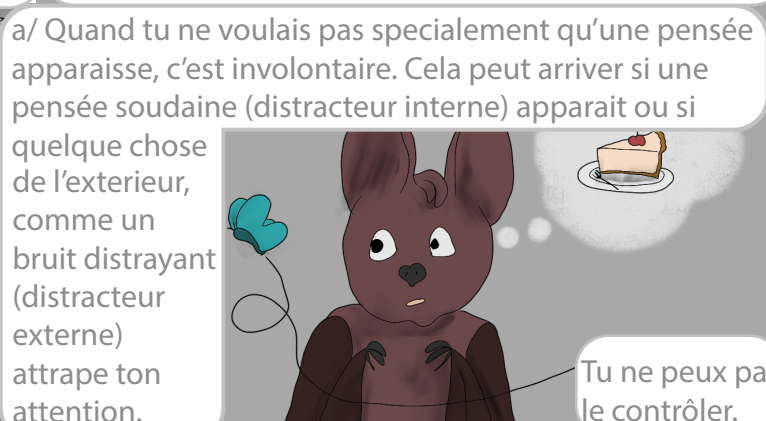
Cependant, tu as besoin de contrôler tes pensées pour te permettre de te concentrer, et entendre ce que AlertMan et Mme Hulotte disent.



Donc les pensées sont bonnes et mauvaises en même temps? Je suis perdu.

a/ involontaire      b/ volontaire

Laisse-moi expliquer  
1/ Les pensées peuvent être  
a/ involontaires      b/ volontaires



a/ Quand tu ne voulais pas spécialement qu'une pensée apparaisse, c'est involontaire. Cela peut arriver si une pensée soudaine (distracteur interne) apparaît ou si quelque chose de l'extérieur, comme un bruit distrayant (distracteur externe) attrape ton attention.



Tu ne peux pas le contrôler.



b/ Une pensée volontaire que l'on contrôle: cela apparaît si on cherche une solution, si on pense ...

Donc, volontaire ou involontaire, on ne peut pas dire qu'une pensée est bonne ou mauvaise. Cela dépend de si on a quelque chose à faire (une tâche) et ce que l'on décide de faire avec cette pensée. Est-ce que cela peut aider à trouver une solution à notre tâche, on peut la garder et si non, on peut décider de la laisser de côté.

## 2/ Les pensées peuvent être liées ou non à la tâche à accomplir

la tâche = écouter les instructions de AlertMan

pas lié ...

... lié

(pas lié)  
"J'ai faim, est-ce qu'il y a un vendeur de glaces dans le coin ?"

(pas vraiment lié)  
"Documents, cela me rappelle que ça fait longtemps que je ne suis pas allé à la bibliothèque."

(presque lié)  
"Troisième étage, je peux facilement voler jusque-là, la fenêtre d'à côté est ouverte, je peux entrer et ouvrir de l'intérieur."

(lié)  
"En trois battements d'ailes, je peux voler là-haut."

"Il y a une fenêtre au troisième étage, c'est le bureau où les documents sont stockés."



Mais j'ai des pensées tout le temps.

Oui c'est normal. Nous avons tous besoin de penser pour faire des choses, par exemple, faire un plan d'action.

**pensée dirigée**

Oh, comme quand j'organisais l'anniversaire de mon meilleur ami et devais faire un gâteau.



Et trouver une solution.

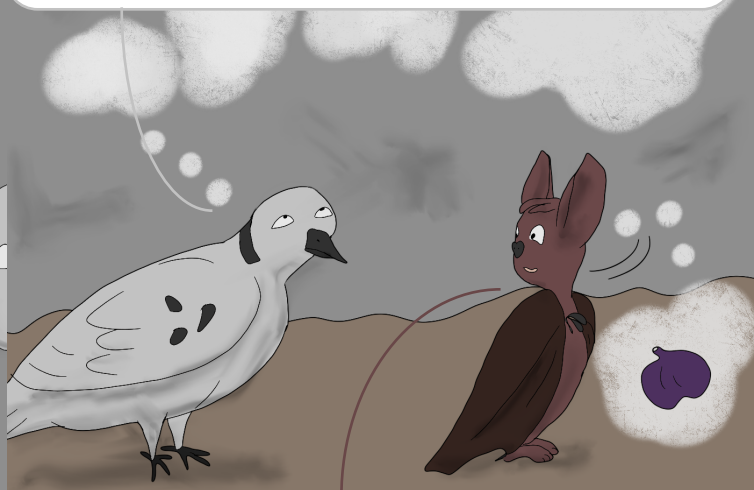
**pensée créative**

En fait, je n'avais pas de citron ni d'amande, donc j'ai dû inventer une alternative : orange et noix ... avec du miel. Délicieux.



Ha ha ha, tu rêvassais! Bien sûr, rêvasser est moins utile pour réaliser une tâche mais il aide à fixer les idées et retenir les informations. Rêvasser un peu, prendre des pauses, quand on apprend, semble être bénéfique pour la mémoire. On se répète les informations, comme quand on révise.

Exactement. Aller d'une pensée à l'autre peut nous aider à trouver de nouvelles et uniques solutions. Mais on a le risque de dériver et rêvasser.



Quoi? Désolé, je pensais faire un gâteau à la figue et récolter des fruits ce soir.

Bien sûr, s'il n'y a pas de tâche à faire, cela ne pose pas de problème à se perdre dans ses pensées et rêvasser.

Je pense que je vais aller rêver au lieu de rêvasser, dans mon lit. Le soleil commence à pointer.

Oui, c'est important de savoir quand il faut s'arrêter et prendre une bonne nuit de sommeil. Le repos rend plus efficace et attentif.



### Les types de pensées- p.2

Rédaction : Roselyne Chauvin, Isabelle Malet, Caroline Saunier

Illustration : Roselyne Chauvin

Edition : Myrthe Faber, Jessica Massonnié, Annelies van Nuland

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.



COOM JUNIOR