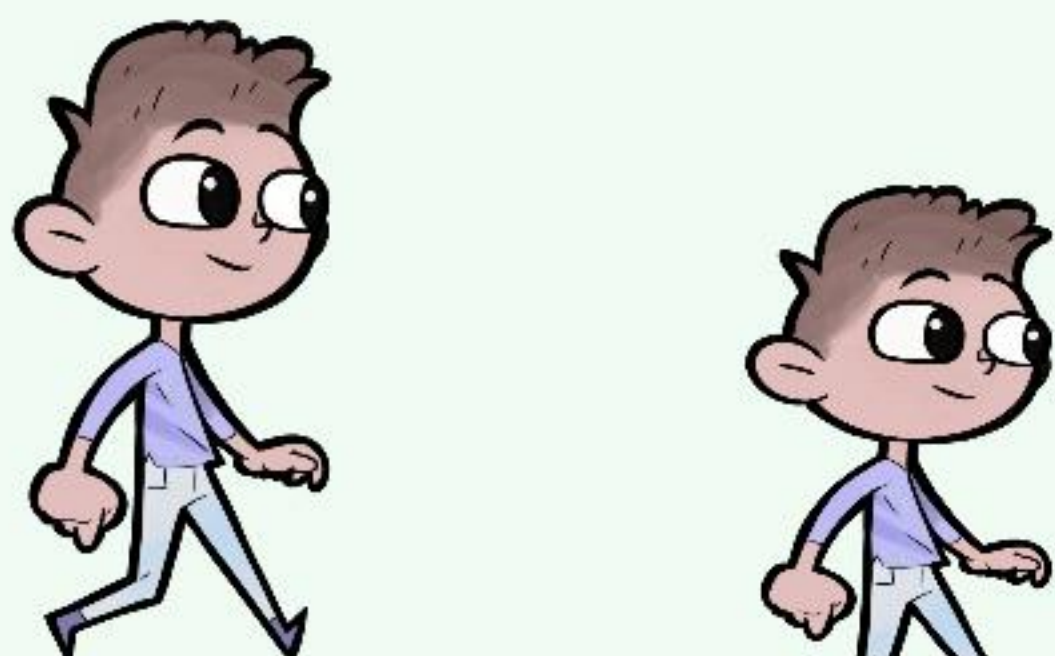


# L'attention d'Alex se disperse...





Alex...



Alex

J'ai besoin de  
ton attention...



**ALEX !!!**







SALUT, C'EST MOI ALEX, TU TE SOUVIENS DE MOI ?



JE CROIS QUE MON MANQUE D'ATTENTION A MIS EN COLÈRE MME TRIGONE...

LORSQUE MME TRIGONE ME PARLAIT, C'EST COMME SI JE NE L'ENTENDAIS PLUS... J'ÉTAIS CONCENTRÉ SUR DES CHOSES BIEN PLUS INTÉRESSANTES QUE LE COURS...

COMME CET AVION DE COLLECTION QUE J'AI VU PAR LA FENÊTRE



CELA M'A TOUT DE SUITE FAIT PENSER AU SUPER DOCUMENTAIRE SUR LE PILOTE SURNOMMÉ "LE TIGRE"....



TRÈS RAPIDEMENT, J'AI COMMENCÉ À M'IMAGINER DANS LES AIRS VOLANT ENTRE LES NUAGES AU DESSUS DE LA MER COMME LE PETIT PRINCE!



IL FALLAIT VITE SE RESSAISIR !  
DEVINEZ À QUI J'AI DEMANDÉ DE L'AIDE ?



A MON CERVEAU, BIEN SÛR !  
JE VOUS PARTAGE SES CONSEILS  
QUI M'ONT PERMIS D'AMÉLIORER  
MON ATTENTION.




IL EXISTE PLUSIEURS TYPES  
D'ATTENTION.


CELLE QUE TE DEMANDE MME  
TRIGONE EST LA CONCENTRATION !







AVANT TOUTE CHOSE, ESSAIE DE CHOISIR UNE CIBLE  
POUR T'AIDER À TRIER ET REJETER CE QUI  
POURRAIT ENCOMBRER TA TÊTE... OU EN TERME  
PLUS SCIENTIFIQUE TA MÉMOIRE DE TRAVAIL QUI  
S'OCCUPE DE GÉRER LES INFORMATIONS QUE TU  
REÇOIS.



AUTRE ASTUCE : ENTRAÎNE TON ATTENTION ! DES SPORTS  
COMME LE TIR À L'ARC OU ENCORE DES PRATIQUES TELLES  
QUE LA MÉDITATION MISE AU POINT PAR LE CHERCHEUR  
RICHARD DAVIDSON PEUVENT T'AIDER !



DE TOI-MÊME OU EN DEMANDANT UN COUP DE MAIN À TES  
ENSEIGNANTS, TU PEUX DÉCOUPER LES ACTIVITÉS COMPLEXES EN  
PETITES TÂCHES SIMPLES SUR UNE DURÉE PLUS OU MOINS COURTE







# LA NEURO POUR TOUS

ENEZ DÉCOUVRIR CETTE  
AVENTURE :



[https://baste.netboard.me/  
laneuropourtous/](https://baste.netboard.me/laneuropourtous/)

BD créée par Joanna Baste  
avec l'IA et l'application BDNF.  
Tous droits réservés.