

Capsule 02

Attention et Environnement de travail



Comptez le nombre de passes effectuées par les joueurs **en T-shirts blancs** :

(a) en passant le ballon dans les airs

(b) en le faisant rebondir au sol

Il est difficile de prêter attention

Table 1. Percentage of subjects noticing the unexpected event in each condition. Each row corresponds to one of the four video display types. Columns are grouped by monitoring task and attended team (White or Black). In the Easy task, subjects counted the total number of passes made by the attended team. In the Hard task, subjects maintained separate simultaneous counts of the aerial and bounce passes made by the attended team.

	Easy task		Hard task	
	White team	Black team	White team	Black team
Transparent				
Umbrella Woman	58	92	33	42
Gorilla	8	67	8	25
Opaque				
Umbrella Woman	100	58	83	58
Gorilla	42	83	50	58

Apprendre, c'est quoi?

- **Mémoire sensorielle**

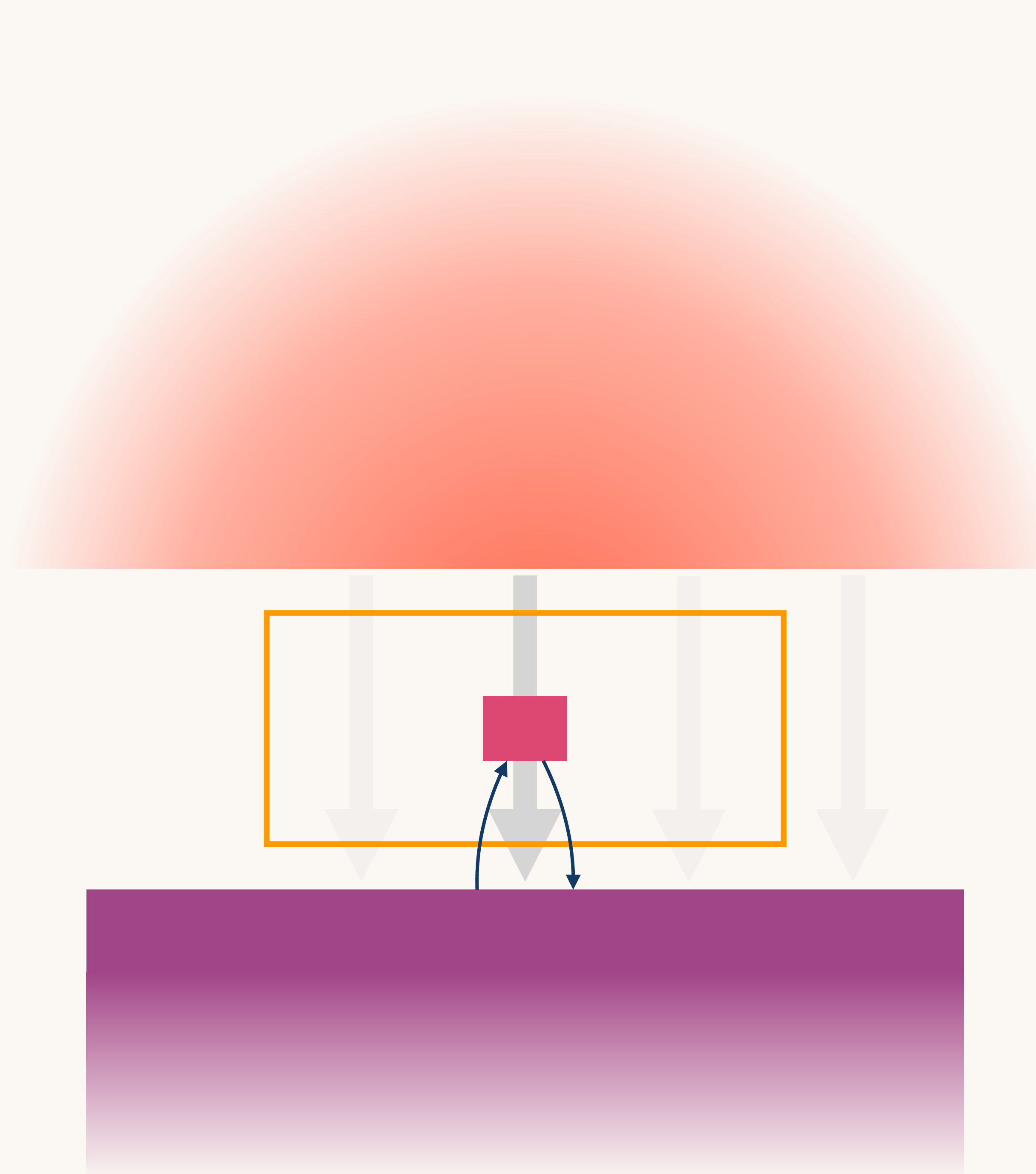
Ce que vous percevez (sons, images, mouvements, sensations)

- **Mémoire à court terme (working memory)**

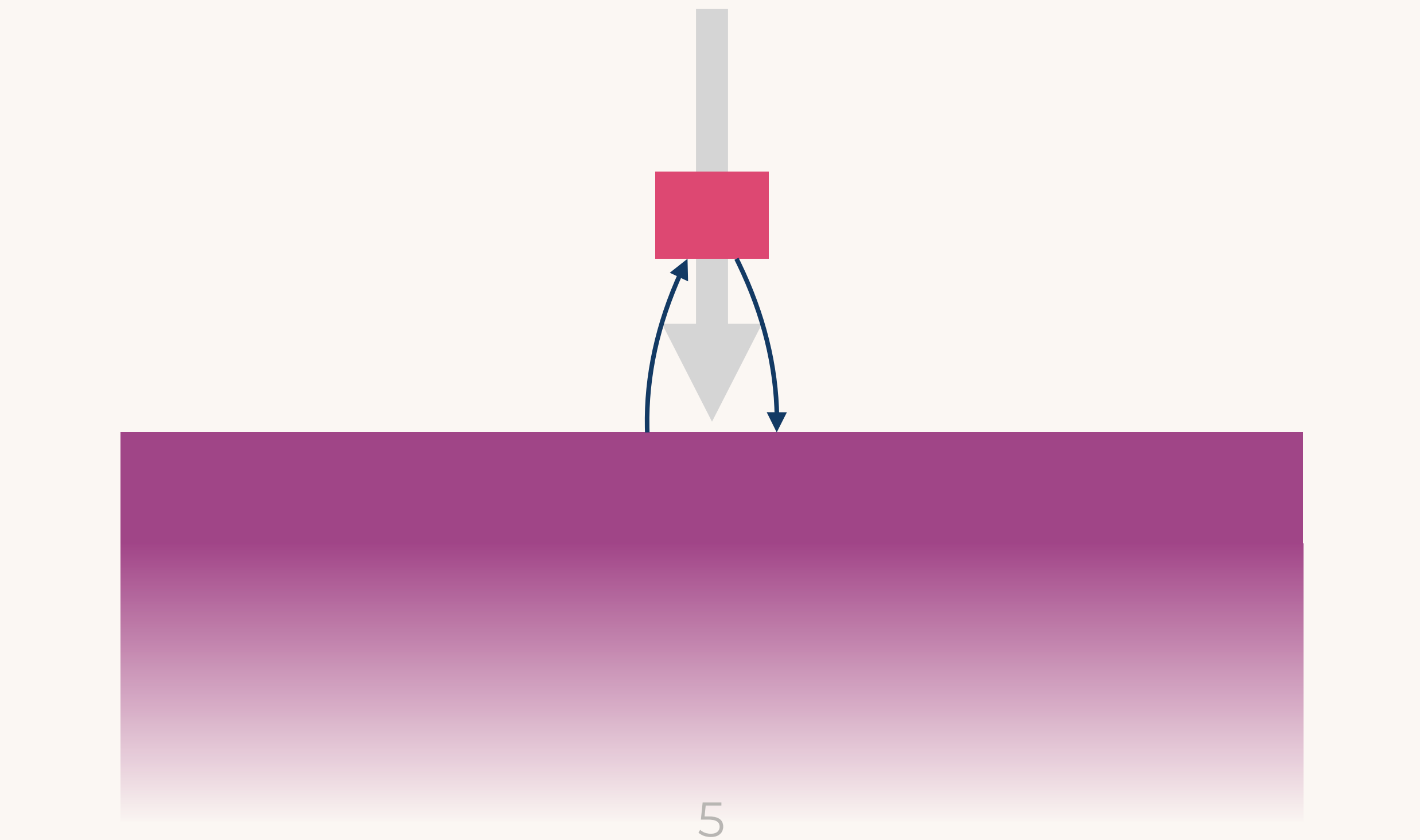
Tout ce à quoi vous prêtez attention au même temps

- **Mémoire à long terme**

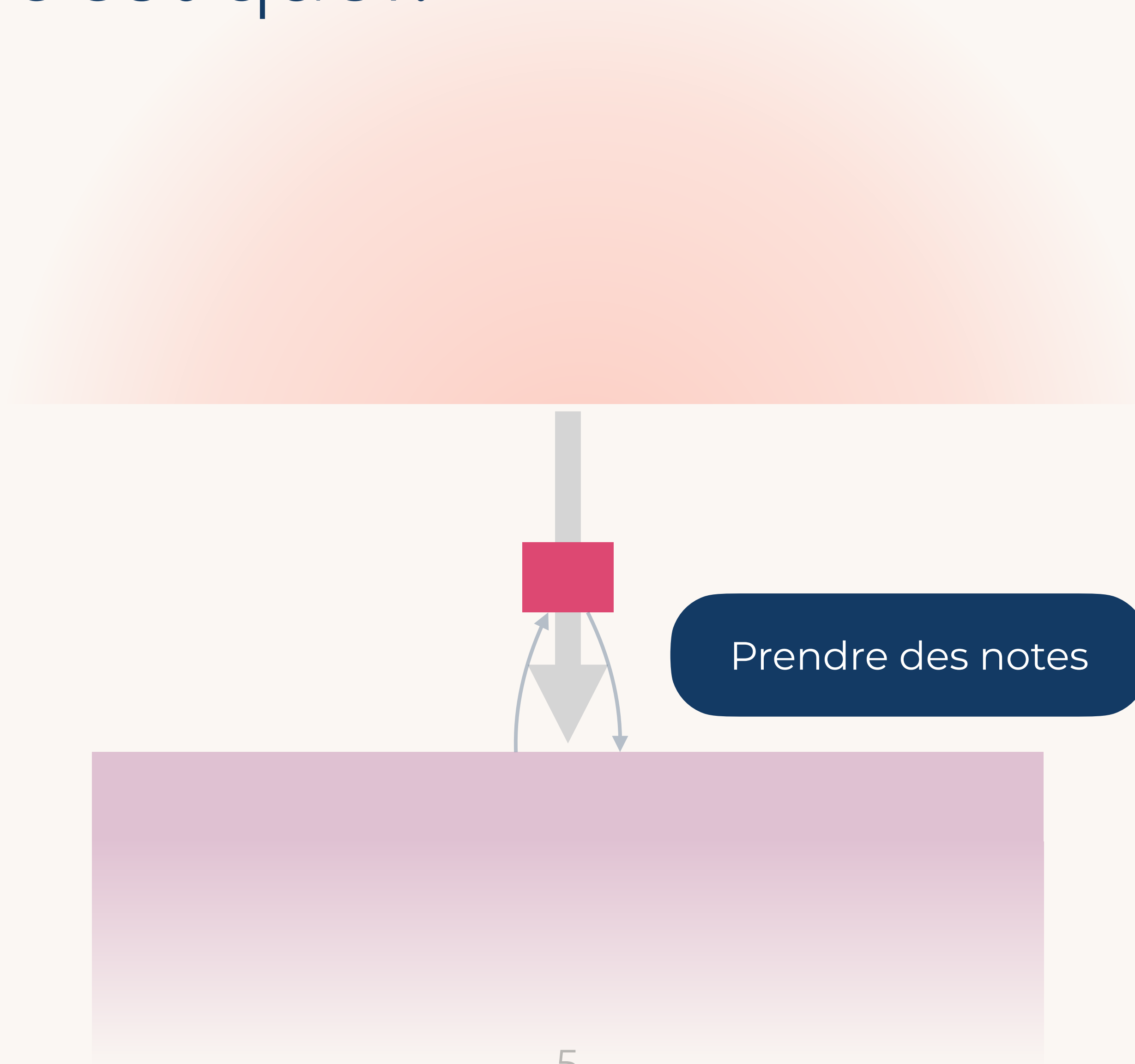
Tout ce que vous savez (information, procédures, intuition)



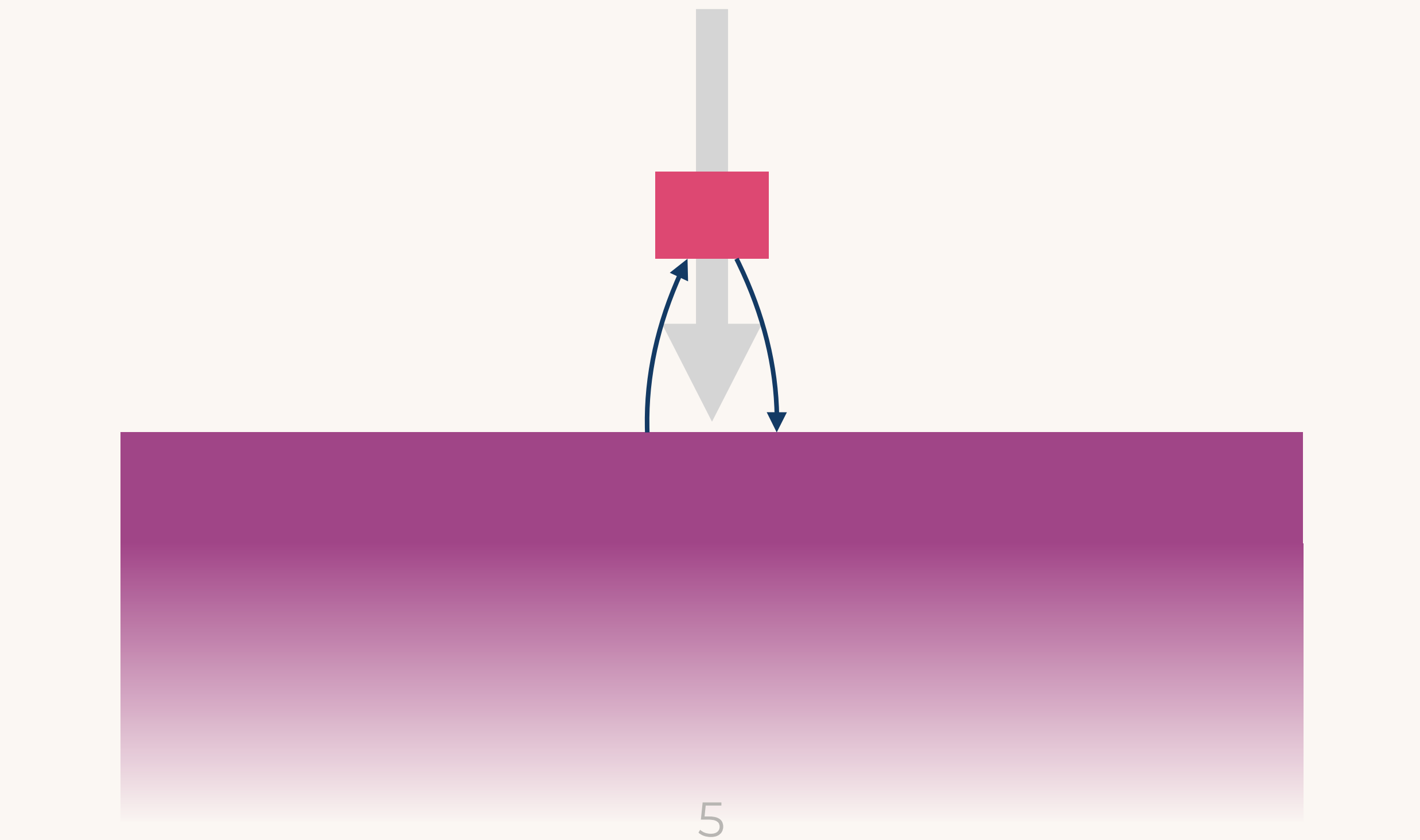
Apprendre, c'est quoi?



Apprendre, c'est quoi?

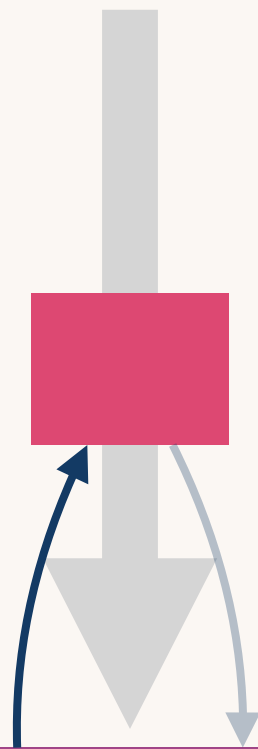


Apprendre, c'est quoi?

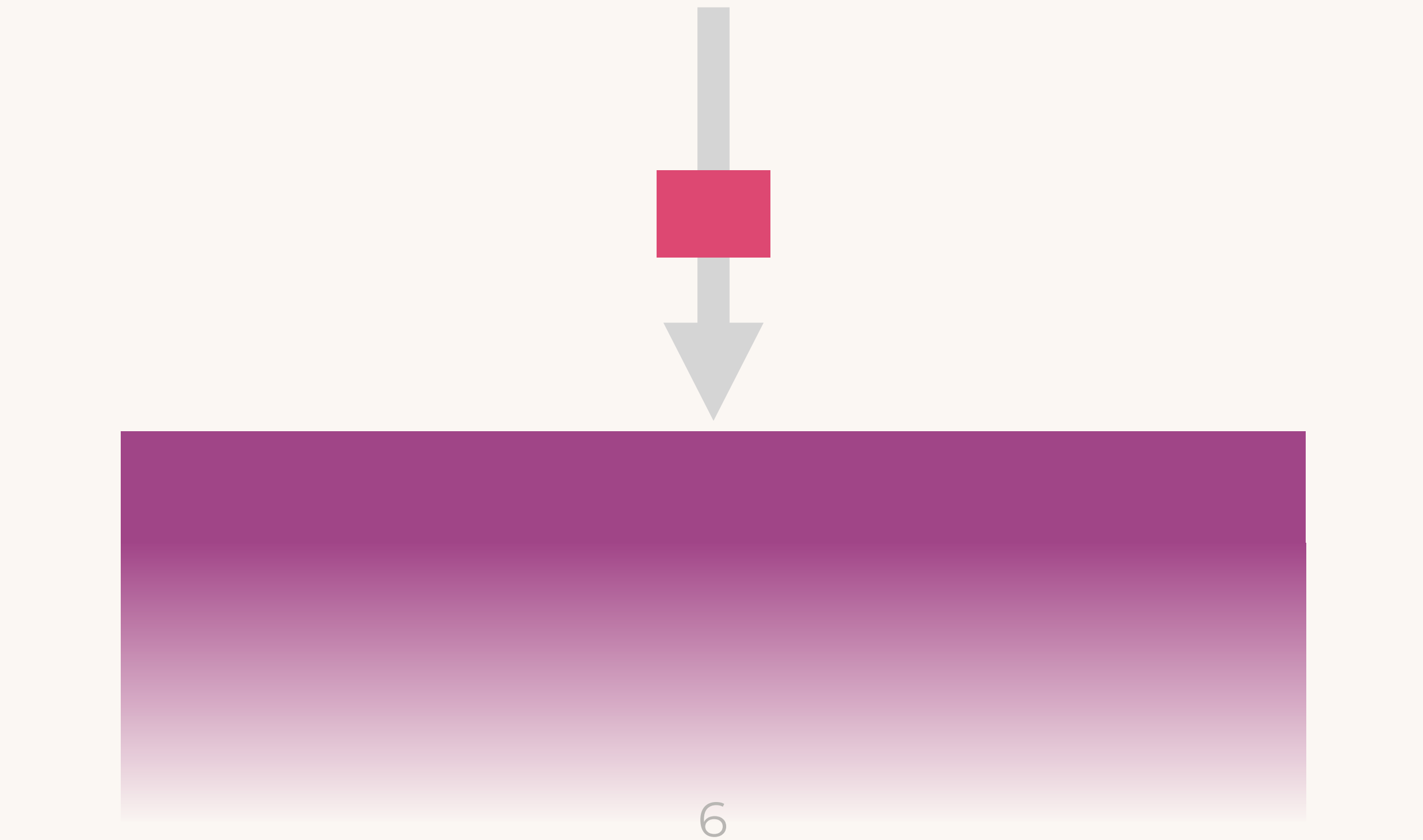


Apprendre, c'est quoi?

Auto-évaluation



Apprendre, c'est quoi?



Apprendre, c'est quoi?

Le multi-tasking, ça n'existe pas!

Optimisez votre attention

Lorsque vous étudiez,

- Choisissez un endroit calme, à l'abri des distractions ;
- Désactivez les notifications de votre téléphone et gardez-le hors de portée¹ ;
- De la musique?
 - Dans un environnement bruyant, une musique douce peut aider à masquer les distractions ;
 - Pour les sujets complexes, mieux vaut éviter la musique, car elle peut nuire à la concentration.

¹ Amez, S., & Baert, S. (2020). Smartphone use and academic performance: A literature review. *International journal of educational research*, 103, 101618.