

Distraction – Qu'est-ce qui te distrait?

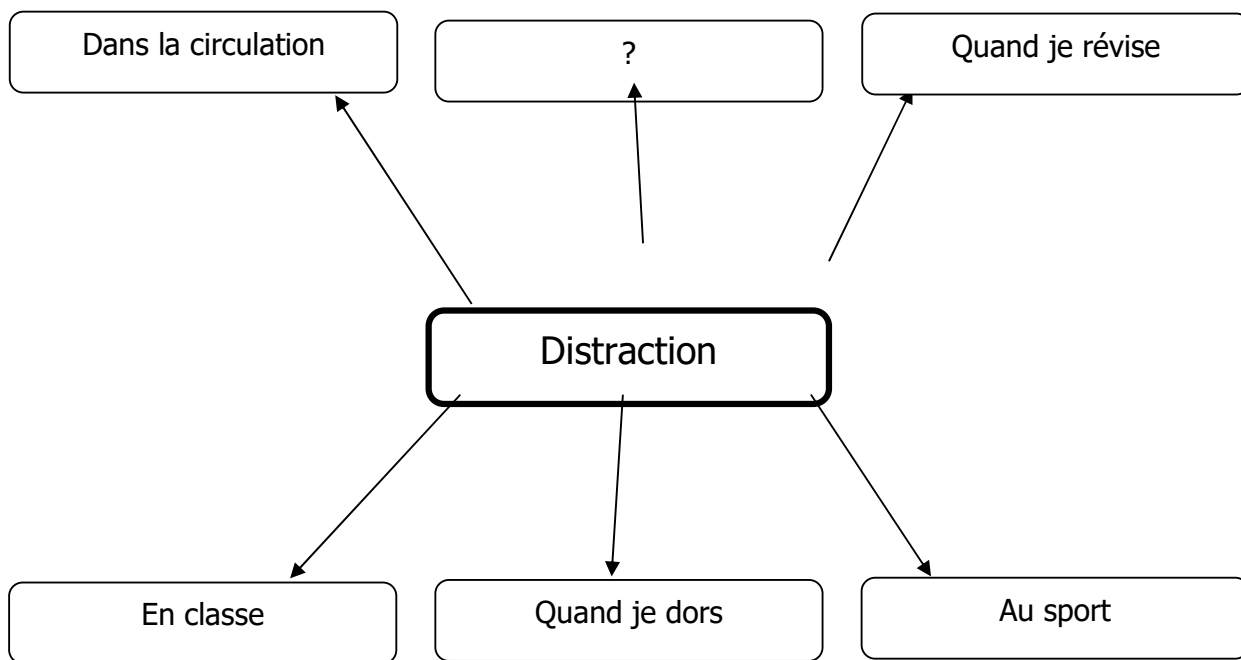


Ça me déconcentre!



Exercice:

- > Réfléchis à ce qui te déconcentre dans différentes situations.
- > Note tes réflexions sur une mind-map.
- > Tu peux ajouter autant d'éléments que tu veux.



Exercice:

- > Regarde ta mind-map et détermine s'il s'agit d'une distraction externe (causée par une autre personne) ou interne (causée par toi-même).