

Identifiez les sources de distraction nocives à votre attention et à votre concentration

Voici une liste de sources de distraction pouvant constituer des obstacles à votre attention/concentration. Repérez quelles sont les vôtres et inscrivez quelles stratégies de contrôle pourraient vous permettre de les éliminer, les réduire, sinon les contrôler.

Sources	Stratégies de contrôle
<input type="checkbox"/> Télé ou radio	
<input type="checkbox"/> Jeux ordinateur	
<input type="checkbox"/> Aboiements du chien	
<input type="checkbox"/> Jouets sonores	
<input type="checkbox"/> Sonnerie du téléphone	
<input type="checkbox"/> La faim	
<input type="checkbox"/> La fatigue	
<input type="checkbox"/> L'ennui	
<input type="checkbox"/> L'anxiété	
<input type="checkbox"/> Des gens qui parlent autour	
<input type="checkbox"/> Le bruit de la rue	
<input type="checkbox"/> La confusion de ne pas savoir comment faire/par où commencer	
<input type="checkbox"/> Frustration ou colère	
<input type="checkbox"/> Inconfort	
