

Nom :

Date :

**Je peux prendre de bonnes décisions qui favorisent
ma concentration et mon bien-être!**

Répondez aux questions suivantes.

1. Au cours de l'unité de la concentration, quelles distractions externes vous sont souvent apparues?

2. Au cours de l'unité de la concentration, quelles distractions internes vous sont souvent apparues?

3. Quels types de choses dans votre environnement externe et interne ont été globalement les plus distrayants pour vous ou ont été les plus compétitifs pour attirer votre attention?

4. Comment pouvez-vous utiliser les informations que vous avez partagées dans les questions 1, 2 et 3 pour vous aider dans votre vie quotidienne?

5. Que pouvez-vous faire pour vous aider lorsque vous avez besoin de vous concentrer?

6. Comment pouvez-vous adapter votre espace physique et vous organiser lorsque vous avez besoin d'éviter les distractions que vous avez mentionnées dans les questions 1, 2 et 3 et de vous concentrer sur une tâche?
