

Nom :

Date :

Les distractions externes et les distractions internes

Découpez les déclarations suivantes.
Puis, collez-les sous la bonne catégorie.

Quelqu'un parle
dans la classe.

Vous ne pouvez pas
vous empêcher de
penser à ce qui
vous préoccupe.

Un téléphone
sonne.

Vous pensez à vos
projets pour la fin
de semaine.

Vous avez très faim.

Vous êtes assis dans
une position
inconfortable.

Vous êtes très excité
par un événement à
venir!

Il y a une drôle
d'odeur dans l'air.

Quelqu'un vous fait
signe de la fenêtre.

Un chien passe près
de vous.

Votre cœur bat vite.

Vous vous souvenez
d'une discussion que
vous avez eue plus
tôt dans la journée.

Nom :

Date :

Distractions externes

Distractions internes

