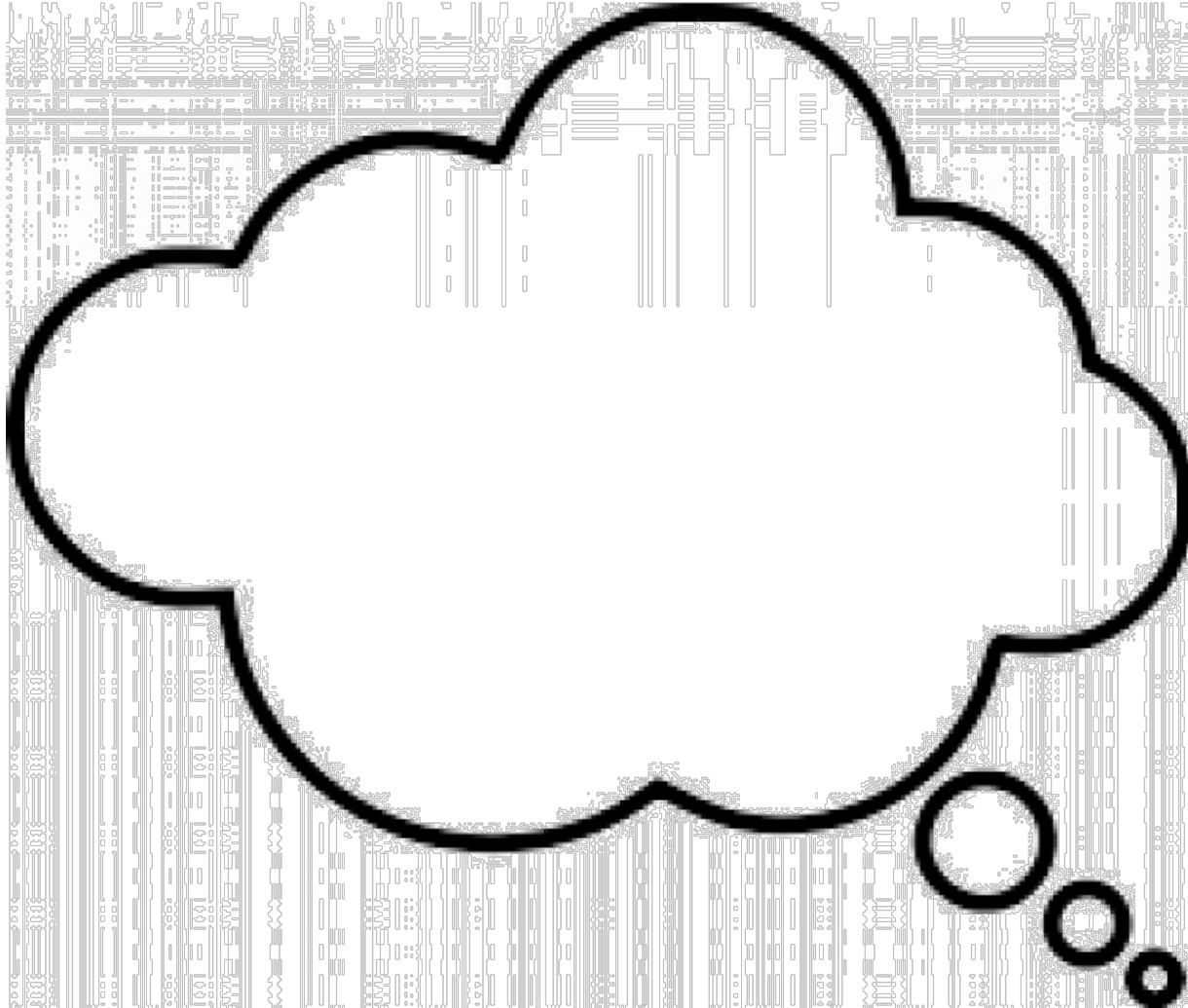


La petite voix : utile (compte, calcule, lit...)
ou distrayante



L'image mentale : imaginer dans sa tête



Le perroquet : la petite voix qui répète, mémorise ...



Le photographe : écran mental fixe pour mémoriser,
retenir...



Observer les émotions des autres : pour adapter son comportement et mieux vivre ensemble



Réclamer l'attention pour mieux communiquer et répondre à ce qu'on dit ou à ce que l'on fait.



JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016
Copie autorisée pour la classe

Ce que je vais dire est très important ! Il ne faut pas rater ce moment !



Temps mort : on cesse les bavardages, retour au calme



La cible = c'est la personne ou la chose sur laquelle vous devez porter votre attention en ce moment

