



La concentration et la consolidation

Sam, Justin, Assolil, Bounsouk

SOMMAIRE



- C'est quoi la concentration?
- C'est quoi le mode par défaut ?
- Pourquoi passer en mode par défaut?
 - Surprise
- Schéma du cerveau pendant/après
 - Petit jeu

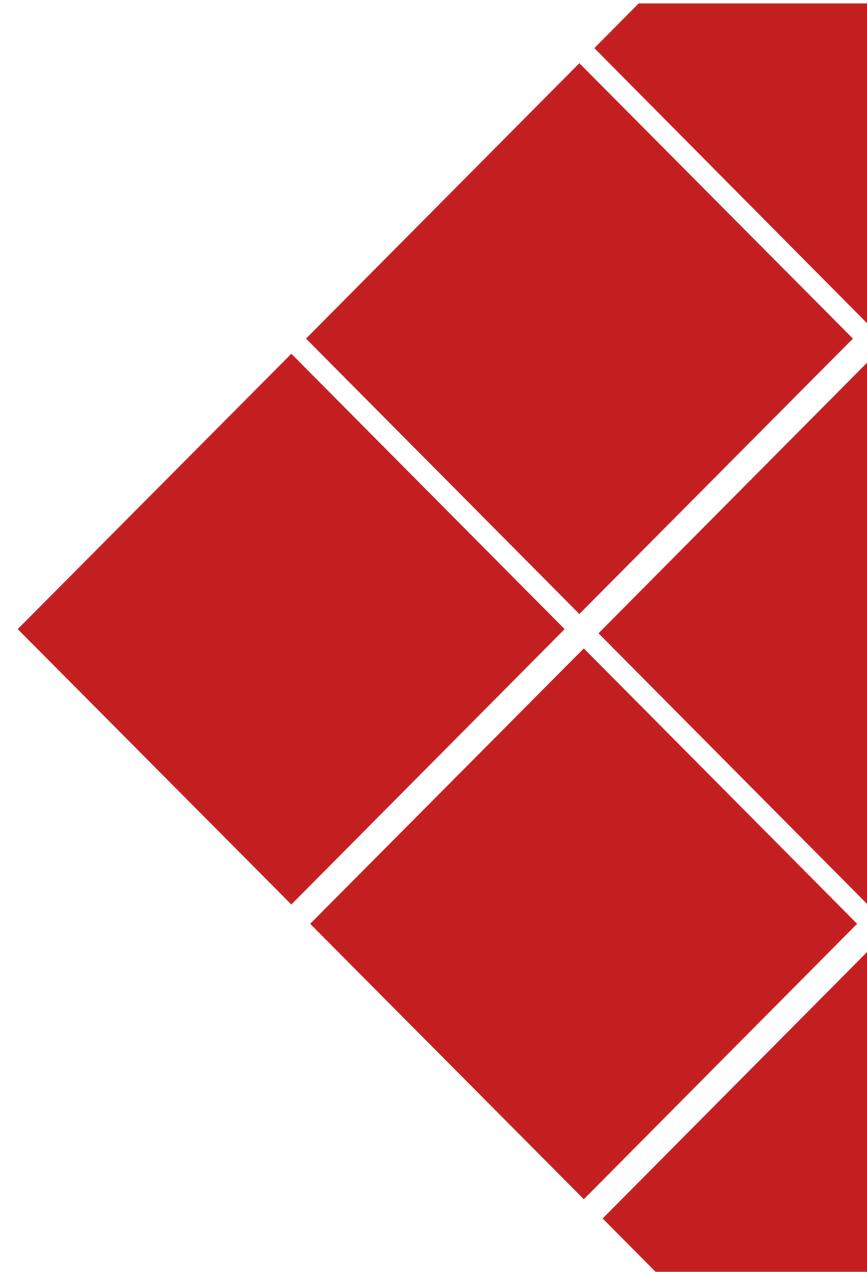
c'est quoi la concentration ?

La concentration se définit comme la capacité à se focaliser sur une tâche.

Une bonne concentration permet de bloquer les éléments perturbateurs comme les sons, les influences extérieures, ou encore nos propres pensées qui s'égarerent.



SOURCE: <https://www.cogniton.be/fr/concentration-mentale/>





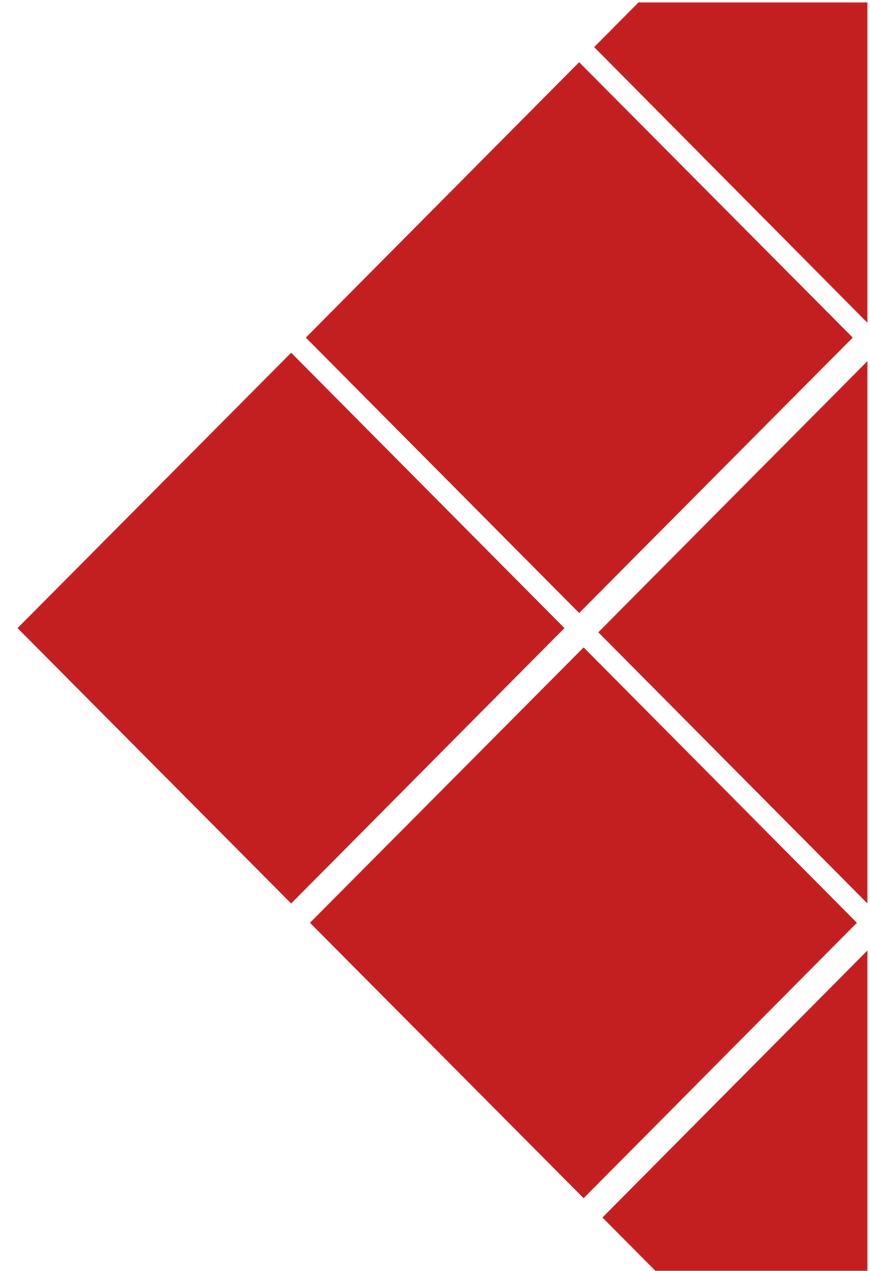
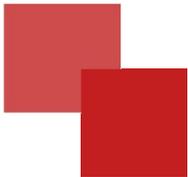
C'est quoi le mode par défaut?

Dans le cerveau, le réseau du « mode par défaut » est celui qui s'active quand on laisse libre cours à ses pensées.

Exemple : boire un café , marcher , prendre l'air , faire une autre activité, etc ...

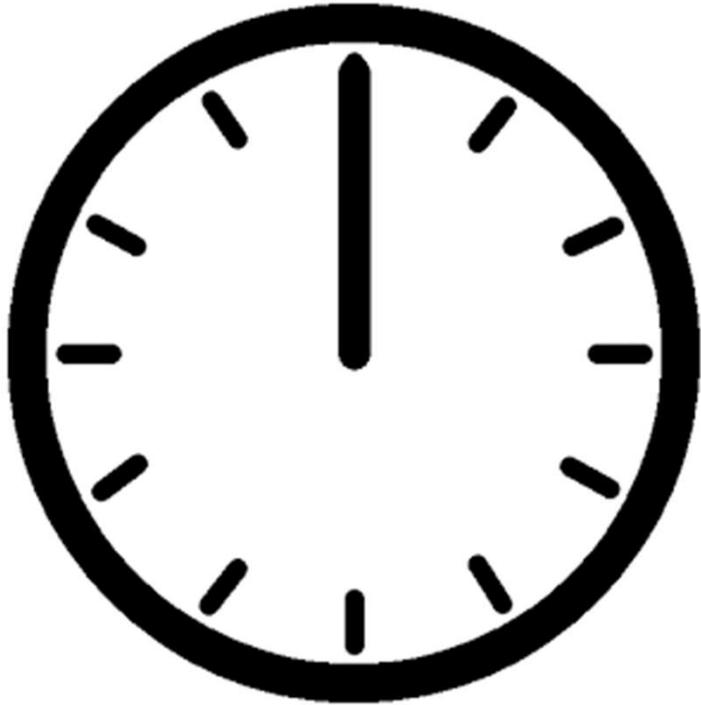
Pourquoi passer en mode par défaut?

Le mode par défaut permet de régénérer la concentration.





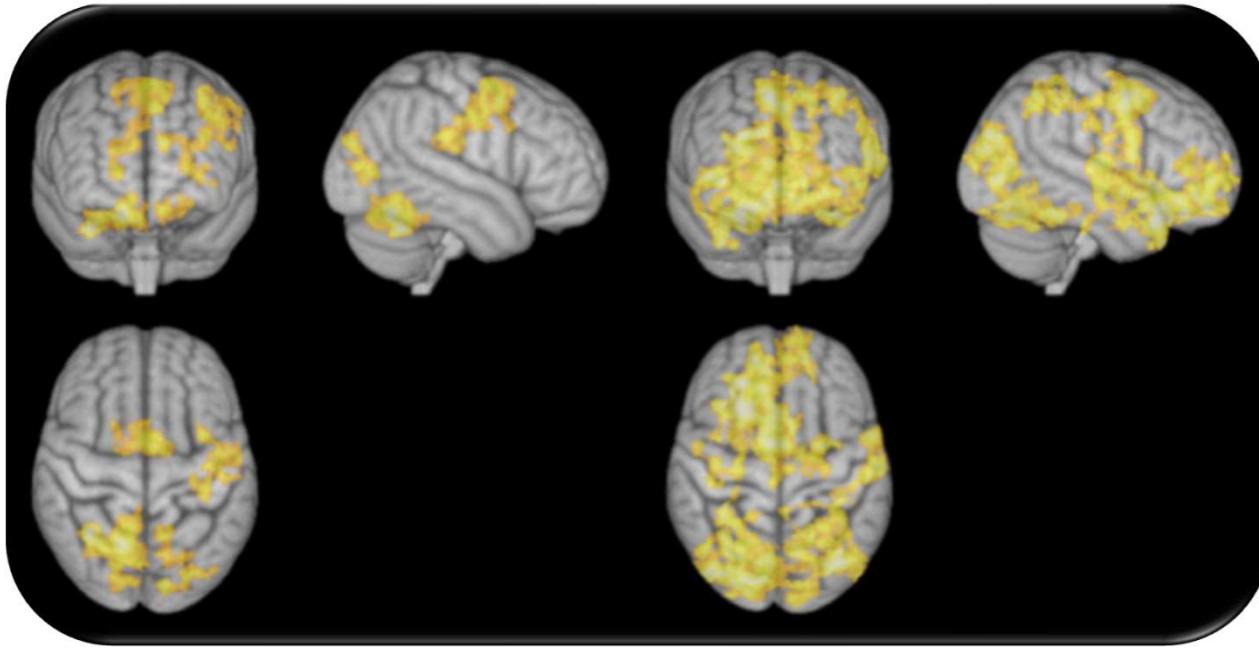
Surprise



Temps qui passe en
cours...

Schéma

Pendant/Après



Pendant

Après

QUIZ

Vous avez droit à 15 secondes pour choisir la meilleure proposition.

15

QUIZZ

QUESTIONS N°1

Pourquoi doit-on prendre une pause ?

Aller boire un Scotch?

1

**Pour produire une
consolidation?**

2

**Aller braquer une
banque?**

3

QUESTIONS N°1 CORRECTION

Pourquoi doit-on prendre une pause ?

Aller boire un Scotch?

1

Pour produire une consolidation?

2



Aller braquer une banque?

3

15

QUIZZ

QUESTIONS N°2

Le mode par défaut permet de ?

**Regénérer sa
concentration?**

1

**Regénérer les stations-
services en gasoil?**

2

**Regénérer la santé de
votre corps?**

3

QUESTIONS N°2 CORRECTION

Le mode par défaut permet de ?

Regénérer sa
concentration?

1



Regénérer les stations-
services en gasoil?

2

Regénérer la santé de
votre corps?

3

15

QUIZZ

QUESTIONS N°3

Quelle est l'importance de la concentration ?

Ne pas perdre ses
cheveux

1

Ne pas s'endormir

2

Se focaliser sur une
chose

3

QUESTIONS N°3 CORRECTION

Quelle est l'importance de la concentration ?

Ne pas perdre ses
cheveux

1

Ne pas s'endormir

2

Se focaliser sur une
chose

3





**Le lien se trouve dans la section PRÉSENTATION_DU_JOUR dans
le groupe CLOUDS2022 (TEAMS)**



Fin
Merci à tous