

Mon point de retour attentionnel

Revenir à une information utile sous pression

Un point de retour est simple, observable et lié à l'action - pas une injonction à ne plus penser.

Ma mission du moment

Une phrase courte : ce que je suis réellement en train de faire.

Mon signal de dispersion

Le premier signe que mon attention part ailleurs.

Mon point de retour

Un repère visuel, corporel, sonore ou verbal.

Ma séquence de retour en 4 temps

1. Repérer

Je remarque que je suis parti.

2. Nommer

Je nomme brièvement l'accroche.

3. Revenir

Je retrouve mon point de retour.

4. Agir

Je fais la prochaine action visible.

Ma prochaine action visible

Ce que mes yeux, mes mains ou ma voix feront ensuite.

Mon point de retour attentionnel

Exemple rempli : compétition sportive

L'objectif n'est pas une concentration parfaite, mais la capacité à revenir plus vite et plus souvent.

Ma mission du moment

Une seule mission.

Mon signal de dispersion

Signal précoce.

Mon point de retour

Repère choisi.

Séquence retenue

1

Je remarque

2

Je dis : erreur passée

3

Pieds + repère

4

Je lance le geste

Prochaine action visible

Geste concret.