

Améliorez votre concentration

Pour rester concentré, le cerveau va devoir **amplifier les signaux considérés comme pertinents** pour la tâche à accomplir, mais il doit aussi **savoir diminuer un signal non pertinent !**

- Ceci explique que **tout comportement multi-tâche fait baisser l'attention**, la mémoire de travail, les performances car cela crée des ***switch attentionnels !***

Une étude a été menée sur 2 groupes d'individus et voici leurs résultats de mémorisation :

- ☁ Le 1er groupe avait leurs **téléphones éteints posés sur la table à côté d'eux**
- ☁ Dans le 2ème groupe, le portable était **dans une autre pièce**

- Les **résultats étaient clairement moins bons dans le 1er groupe**, même si personne n'avait consulté son téléphone puisqu'il était éteint
- *Bien sûr c'est encore pire avec les écrans allumés à proximité !*

Aux USA, il a été démontré que **40% du temps passé sur un ordinateur en amphi était utilisé pour autre chose que prendre les cours** (Facebook, Youtube, Snapchat, Instagram etc.) **et pareil avec le téléphone** (envoi de sms, de mails, consultation de Facebook...)

Conclusion :

Si vous voulez booster votre concentration, rangez vos écrans loin de vous
(Sauf pour consulter WINmed !)

