

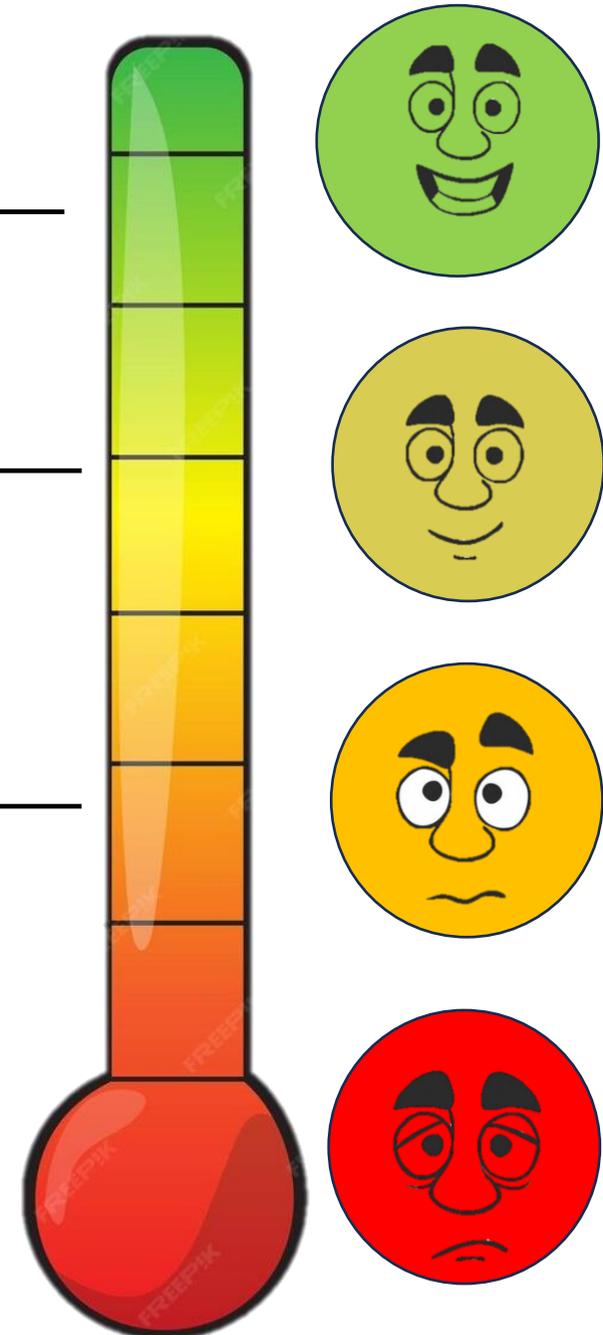
## THERMOMÈTRE DE CONCENTRATION

- Je me sens efficace et captivé-e
  - Je suis capable de rester concentré-e et d'écouter activement le cours
- 

- Je me sens intéressé-e et concentré-e
  - J'écoute le cours et prend des notes
  - Je me sens un peu distrait-e mais j'arrive tout de même à rester concentré-e
- 

- Je me sens un peu agité-e, j'ai envie de bouger et de remuer
  - J'ai plein d'idées qui me viennent
  - J'ai de la peine à suivre le cours
  - J'ai de la peine à rester concentré-e et me sens vite distrait-e, je bavarde ou fais autre chose que le cours
- 

- Je suis complètement désintéressé-e par ce qu'il se passe, je pense à autre chose
  - J'ai besoin d'une pause ou de me changer les idées
  - Je n'arrive plus à tenir en place, j'ai besoin de bouger
  - J'ai besoin d'aller marcher ou faire un peu de sport<sup>1</sup>
- 



<sup>1</sup> (Voir fiche : TDAH et le sport)