

# Le thermomètre de concentration

alloprof

Plus d'astuces sur [alloprof.ca](https://alloprof.ca)  
© Alloprof

Avant de commencer tes devoirs, demande-toi où tu te situes sur le thermomètre.

**Engagé** : je suis intéressé et appliqué à la tâche

**Concentré** : mon attention est principalement dirigée vers la tâche

**Dissipé** : n'importe quelle distraction autour de moi me fait divaguer

**Distrait** : même sans distractions externes, mon attention s'éloigne facilement de la tâche

**Déconcentré** : j'ai perdu mon intérêt à faire la tâche et je sens que j'ai besoin d'une pause

