

L'ATTENTION

Présentation

La capacité à maintenir son attention, à se concentrer pour identifier quelque chose, est une dimension de base importante. Elle a un effet sur la réussite à d'autres tests et fait elle-même l'objet d'épreuves.

Les tests d'attention se présentent sous la forme de visuels, de groupes de mots ou de chiffres que vous devez observer soigneusement pour mieux les comparer.

Ce type de test consiste à mesurer la capacité de poursuivre une tâche sans être perturbé par des stimulations ambiantes étrangères et évalue votre faculté à observer une suite de schémas ou de mots, à les comparer entre eux, c'est-à-dire distinguer des similitudes ou des différences et déterminer leur catégorie d'appartenance.

Les divers types d'épreuves

Il s'agit essentiellement de :

- percevoir des différences ou des identités dans des séries de symboles (verbaux, numériques, graphiques)
- décompter un nombre d'éléments communs dans des figures
- reproduire des informations entendues ou lues une fois.

Il n'y a pas ici de difficulté liée à des calculs ou à la mise en jeu de connaissances, ni vraiment non plus à la complexité des séries ou des figures proposées. L'essentiel de la variation des résultats doit provenir de l'effort mobilisé dans la perception.

Proposition de méthodologie

Au cours de ce type de tests, vous allez tout d'abord repérer les caractéristiques d'un dessin ou d'un texte avec rapidité.

Votre regard doit s'habituer à balayer rapidement les visuels ou les textes proposés : de gauche à droite, de haut en bas.

Vous devez noter ensuite sur une feuille les éléments distincts ou semblables en les classant dans des catégories pertinentes face au texte ou au schéma (couleur, forme, poids, composition ...).

La comparaison est une fonction que vous utilisez régulièrement pour résoudre des problèmes quotidiens, en effet lequel d'entre nous n'a jamais comparé deux produits sensiblement identiques pour découvrir ce qui pouvait justifier l'écart des prix ! Il est courant d'effectuer cette gymnastique mais, même si la démarche qui vous permet de la réaliser est acquise depuis votre jeune âge, elle mobilise à chaque fois vos capacités à l'analyse et à l'attention.

Restez attentif tout au long du test, visualisez toujours les schémas dans un ordre défini à l'avance (« je garde en haut, en bas... ») afin de vous les représenter comme une carte géographique

Observez-les soigneusement, n'omettez aucune partie (géographique) du dessin. Chaque fois que vous découpez ainsi une figure ou un mot, vous précisez votre attention et votre observation.

Utilisez des outils tels que crayons, règles ou feuilles de papier pour guider votre regard (cachez une zone du dessin, tracez des champs à regarder, suivez une liste avec une règle...).

Restez très concentré, isolez-vous en vous-même pour ne pas entendre ni voir les stimulations extérieures.

Conclusion

La pratique de soins infirmiers exige un minimum d'attention notamment pour les tâches où la précision et la minutie sont demandées. Donc, si jusqu'à présent figurait comme annotation sur votre bulletin « Ne parvient à maintenir son attention », il est grand temps pour vous d'y remédier !

La méthodologie proposée ci-dessus n'est qu'un exemple, elle ne correspondra pas forcément à votre style de travail. Nous tenterons tout au long de l'année et au fur et à mesure des tests de cerner les outils qui correspondront le mieux à chacun d'entre vous.

Mais dites-vous bien que c'est à force de faire des tests que vous parviendrez à approfondir vos capacités de concentration et d'attention.

EXERCICE1 :

Vous avez 60 secondes pour mémoriser ce tableau.

Aménorrhée	Diurétique	Pathogène	Thrombose
Otorragie	Lordose	Rachis	Etiologie
Fétide	Sénescence	Miction	Arythmie

a. Remplir les trous

	Diurétique		
		Rachis	
Fétide			Arythmie

b. Remettre les termes à leur place.

Miction - Fétide - Lordose - Diurétique - Etiologie - Otorragie - Thrombose - Pathogène - Aménorrhée - Sénescence - Rachis - Lordose

EXERCICE 2 : Dénombrement de maisons



Répondez aux questions :

- a. Combien de maisons ont une porte claire, pas de cheminée et au moins deux fenêtres. _____
- b. Combien de maisons non larges ont une porte foncée. _____
- c. Combien de maisons larges n'ont pas la porte foncée et moins de deux fenêtres ? _____
- d. Combien de maisons étroites n'ont pas la porte claire et n'ont pas trois fenêtres ? _____
- e. Combien de maisons ont le toit allongé, une fenêtre et la porte claire ? _____

EXERCICE 3 :

Voici deux liste distinctes de numéros de téléphone.

Vous devez relever les numéros identiques qui apparaissent dans l'une ou l'autre liste.

01.69.11.16.14	01.60.20.71.79
02.69.11.14.16	01.65.38.79.20
01.78.69.34.16	02.67.89.50.93
01.45.64.56.74	01.17.37.23.45
02.23.14.67.90	02.56.78.94.06
03.23.14.67.90	03.24.53.78.98
01.45.67.65.47	01.43.24.98.05
01.60.20.73.74	01.25.89.65.42
01.65.38.79.20	02.63.70.84.39
01.67.89.93.50	01.45.35.55.65
02.63.70.84.39	01.78.67.65.69
03.87.69.20.19	01.86.62.95.41
01.25.39.95.60	01.21.48.59.30
03.27.58.64.30	01.78.69.34.16
01.56.58.69.79	01.54.87.68.64
01.17.37.23.45	01.29.59.49.39
01.71.79.61.05	03.87.69.20.30
02.43.24.98.01	01.17.37.23.45
02.23.15.21.10	01.60.55.01.00

EXERCICE 4 :

Pour chaque ligne, dire si les deux expressions sont identiques ou non.

	Oui	Non
1. Valdaoste / Valdoaste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Feldspath / Feldspath	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Thrombophlébite / Trombophlébite	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Michelangela / Michelangelo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Heidelberg / Heidelbegr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Helsinki / Helsinski	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. New York / New York	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Stravinsky / Stravinsky	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Washinton / Washington	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Hemingway / Hemingvay	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Echternach / Echternach	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Dzerjinski / Derjinki	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Millerand / Milerand	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Rezonvilck / Resonvilck	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Reyes / Reyes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Reykjavik / Reykjavick	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Tennessee / Tennessee	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Teotihuacan / Teotihuacan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Vandervelck / Vandervelck	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Rotterdam / Roterdam	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

EXERCICE 5 :

Pour chaque ligne, dire si les séries sont identiques ou non.

OUI NON

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. &&& #-@ | 1. &&& #-@ |
| 2. &@\$\$%# | 2. &@\$\$%# |
| 3. \$\$&#@§ | 3. \$\$&#@§ |
| 4. %§ ##& | 4. %§ #§& |
| 5. @§&&# | 5. @&&&# |
| 6. &@%§% | 6. &@%§% |
| 7. \$£∅@& | 7. \$£∅@& |
| 8. ££%μ§§ | 8. £\$%μ§§ |
| 9. &#\$\$@ | 9. &#\$\$@ |
| 10. ∅£%## | 10. ∅£%## |
| 11. μμ§&# | 11. μμ§&# |
| 12. #£&μ% | 12. #£&u% |
| 13. @μ\$&# | 13. @μ\$&# |
| 14. %#&#μ | 14. %#&#μ |
| 15. &\$&\$& | 15. &\$&&& |
| 16. @μ%&# | 16. @μ%&# |
| 17. μ%&## | 17. μ%&§# |
| 18. £%&#> | 18. £%&#> |
| 19. £∅\$@# | 19. £∅\$@§ |
| 20. \$\$&£#@ | 20. \$\$&£#@ |