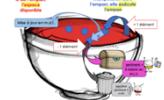


Ligne OptiFex

ordre de gestion de mes fonctions
exécutives et autres ©

Je gère mon cerveau !!!

m.c.t. vs m.d.t.



Contrôleur :

7.2

Je revois

7.1

Je répète

J'ajuste

7.3

non/plus
pertinent =
oubli

pertinent
= à retenir
en m.L.t.

1
intro



J'apprends à **connaître mon cerveau et j'en prends soin**

2 Je me **contrôle**

3 Je dirige mon **Attention**

4 Je m'**active**

5 Je me **parle**

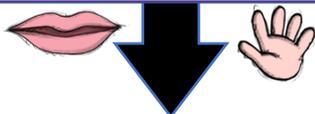
6 Je me **fais des images**

7 Je gère ma mémoire à court terme ;
revois + répète + ajuste

8 **J'anticipe**

9 Je **planifie et j'organise mes tâches + Je suis flexible**

10 Je **construis et j'organise mes connaissances dans ma mémoire à long terme**



2.1 Je gère mon **stress**

2.2 Je **contrôle mes émotions et mes comportements**

2.2.1 Je suis **flexible**

2.3 Je ne «roule» pas trop vite

