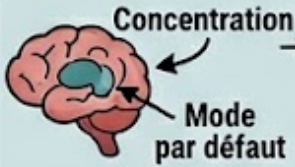


FICHE DEEP WORK : LE PROTOCOLE DE CONCENTRATION EN 4 ÉTAPES

Retrouver un focus profond, par le mécanisme du cerveau

CE QUE DIT LA SCIENCE (en 10 secondes)



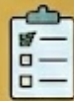
→ La **concentration** = opposition entre le **réseau attentionnel** et **réseau du mode par défaut**.



→ Le **multitâche n'existe pas**



1 · CHOISIS UNE SEULE TÂCHE



- La **plus importante**, pas la plus urgente



2 · CRÉE LE VIDE



- Téléphone** dans une autre pièce
- Notifications coupées**, un seul onglet ouvert



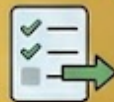
3 · LANCE UN BLOC DE 45 À 90 MIN



- Une **pensée parasite** surgit ? **Note-la sur papier et reviens** (on s'auto-interrompt presque autant que l'environnement nous interrompt)



4 · CLÔTURE PROPREMENT



- Avant d'arrêter, **note la prochaine action** (évite l'attention résiduelle qui dégrade la tâche suivante)



LES 3 PIÈGES À ÉVITER

- Croire au **multitâche** (le cerveau bascule, il ne partage pas)

- Switcher sans clôturer** (l'attention reste bloquée sur la tâche précédente)

- Croire au **'23 minutes'** (chiffre sans source publiée claire)