

# Fiche de travail pour explorer les biais attentionnels

© Willoubhgy Britton et Jake Davis

Indiquez durant 30 secondes la valence (+ – ~) et la catégorie de chaque note.

Additionnez le score total en bas pour voir vers où votre attention se dirige.

	Corps	Voir	Entendre	Odeur/goût	Penser	
exemple						
exemple						
exemple						
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
	Corps	Voir	Entendre	Odeur/goût	Penser	
+						
-						
~						
<b>TOTAL</b>						

# Fiche de travail pour explorer les biais attentionnels

© Willoubhgy Britton et Jake Davis

Indiquez durant 30 secondes la valence (+ – ~) et la catégorie de chaque note.

Additionnez le score total en bas pour voir vers où votre attention se dirige.

	Corps	Voir	Entendre	Odeur/goût	Penser	
exemple						
exemple						
exemple						
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
	Corps	Voir	Entendre	Odeur/goût	Penser	
+						
-						
~						
<b>TOTAL</b>						