

LE FRAGMENTÉ

La charge cognitive

Principe : réduire ce que la pensée doit tenir pour qu'elle puisse avancer

■ Le cache

Cacher tout sauf la ligne en cours. Réduire le champ visuel pour réduire la surcharge.

■ Le code couleur

Une couleur par type d'information — sujet, verbe, complément / unités, dizaines, centaines.

■ La check-list

Cocher plutôt que retenir. Externaliser la mémoire de travail sur le papier.

■ Le Time Timer

Un minuteur visuel qui montre le temps qui passe. Rendre le temps concret et prévisible.

■ Le protocole pas à pas

Décomposer la tâche en étapes numérotées et affichées. Une étape à la fois — pas toute la tâche d'un coup.

■ L'environnement épuré

Réduire les stimuli visuels et auditifs. Créer un espace de travail qui ne concurrence pas la pensée.