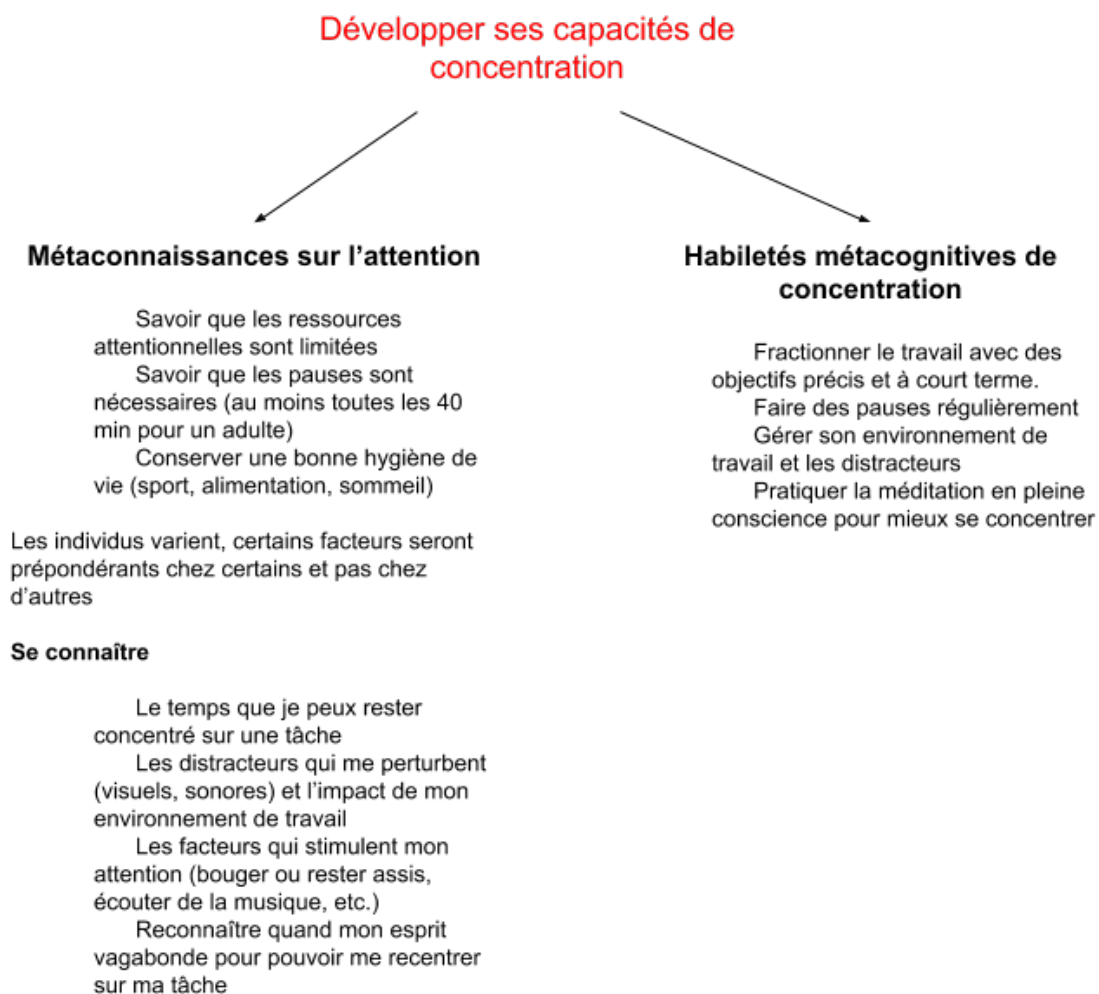


# COMMENT RESTER CONCENTRÉ ?

Schéma de la méta-attention (métacognition et attention) - Camille Benoit, Psyadom



## En savoir plus

Appli IOS pour mettre en silence les écrans : [Mars Craft Concentrer](#) ou [Selfcontrol](#)

Appli Android : [Clearlock](#) ou [Forest](#)