Temps de réaction

Le **Temps de Réaction** est la capacité à percevoir et à traiter un simple stimulus et à y répondre efficacement. Toutes nos actions sont affectées par notre vitesse de traitement. Un temps de réponse plus long signifie une moins bonne exécution des différentes actions, mêmes simples.

Exemple: lorsque vous conduisez, vous pouvez soudainement avoir besoin d'appuyer sur les freins pour éviter une collision. Chaque milliseconde de temps de réponse devient alors cruciale. Pour cette raison, s'entraîner régulièrement en vue de réduire le nombre de millisecondes est d'une importance capitale.

Exemple bis: vous êtes au volant et une voiture en face de vous freine brusquement. Pour éviter une collision, vous avez besoin de réagir rapidement en appuyant sur les freins.

Concentration

La **Concentration** est la capacité à trier les différents stimuli visuels et auditifs de manière à prioriser ses actions. Il faut souvent ignorer certaines informations non pertinentes afin de réussir à répartir l'attention vers d'autres canaux d'information. Cette aptitude se développe avec le temps et est spécifique à une action.

Exemple: lors d'un événement, vous vous retrouvez dans une salle pleine d'invités où de nombreuses discussions ont lieu en même temps. Vous êtes également en train de discuter, puis soudainement, vous remarquez que quelqu'un vient de mentionner votre nom dans un autre groupe de discussions. Cette capacité à trier certaines informations à partir d'autres non pertinentes s'appelle la concentration.

Balayage visuel

Le **Balayage Visuel** est la capacité à rechercher activement les informations pertinentes dans notre environnement de manière rapide et efficace. Il s'agit par exemple de repérer une certaine personne dans un restaurant bondé ou trouver un emplacement spécifique sur une carte.

Un faible balayage visuel réduit la vitesse et la précision de nos réactions et réponses. Par exemple, lors de la conduite, une analyse insuffisante de l'environnement peut provoquer un accident ou nous mettre dans une situation dangereuse. Ou encore au travail, cela peut nous amener à chercher un document spécifique sur le bureau plus longtemps que nécessaire

Exemple: vous prenez un vol avec correspondance pour Las Vegas. Votre premier vol ayant du retard, vous avez à peine le temps de faire votre correspondance. Vous faites donc un balayage visuel du tableau des départs pour localiser la porte d'embarquement et arriver juste à temps !

Largeur du champ de vision

La **Largeur du Champ de Vision** correspond à la quantité d'informations qui nous parvient des alentours quand on regarde droit devant.

Exemple: au volant de votre voiture, vous ne remarquez pas un piéton qui commence à traverser sur le passage piétons à droite de votre champ de vision car vous regardez devant et que votre champ de vision est étroit.

Coordination motrice

La **Coordination Motrice** est la capacité à synchroniser correctement ses gestes, au niveau des yeux et des mains. Cette aptitude utilise les yeux pour cibler l'attention et les mains pour exécuter une tâche. Il s'agit d'une compétence complexe car nous devons à la fois orienter les mouvements de la main en fonction de stimuli visuels et également réagir en conséquence.

La Coordination Motrice est utilisée dans de nombreuses activités quotidiennes. Sans elle nous serions incapables d'accomplir des tâches simples telles que cuisiner, écrire, bouger des objets, taper à l'ordinateur et effectuer presque toutes les fonctions de la vie quotidienne.

Exemple: dans la rue, vous réalisez que vous avez besoin d'argent. Vous vous dirigez alors vers le distributeur automatique de billets le plus proche. Dans ce cas votre cerveau assure la coordination entre vos yeux et vos mains afin que vous puissiez insérer avec succès la carte magnétique dans la machine, composer votre code secret et retirer l'argent.

Mémoire visuelle à court-terme

La **Mémoire Visuelle à Court-terme** est la capacité à garder temporairement une petite quantité d'information visuelle (formes, couleurs, positions relatives ou des directions de mouvement) active et disponible dans sa mémoire pour une courte durée.

La Mémoire Visuelle à Court-terme permet la discrimination entre les objets en fonction de la perception visuelle. Cela arrive, lorsque vous essayez par exemple de vous rappeler si vous venez de prendre votre gélule de vitamines ou non.

Exemple: vous conduisez sur une nouvelle route et vous passez un panneau indiquant les 4 prochaines destinations les plus proches. Après quelques secondes, vous essayez de vous rappeler le nombre de kilomètres qui apparaissaient à côté de votre destination sur ce panneau.

Adaptation

L'**Adaptation** est le processus mental qui permet de rediriger son attention d'un canal d'information à un autre aussi rapidement que possible ou de changer le cours d'une action tout en conservant un haut niveau de performance. L'Adaptation peut se faire de manière consciente ou inconsciemment via un stimulus environnemental ou par habitude.

Beaucoup de personnes âgées rencontrent des problèmes d'Adaptation. Elles peuvent trouver difficile et frustrant d'essayer de changer leurs pensées des routines ou des actions. Ne pas entraîner sa capacité d'Adaptation peut générer des problèmes lorsque vous désirez changer des habitudes indésirables.

Exemple: tout en parlant au téléphone, vous surveillez un enfant qui s'apprête à toucher un objet pointu.

Exemple bis: vous surveillez un nouveau-né qui est profondément endormi et vous prenez le temps de lire un article intéressant dans le journal. Vous adaptez automatiquement votre comportement et déplacez immédiatement votre attention quand vous entendez le bébé pleurer et courez pour vous occuper de lui.

Inhibition

L'**Inhibition** est la capacité à ignorer les stimuli non pertinents ou à supprimer les réactions inutiles lors de l'exécution d'une tâche.

L'inhibition est un phénomène de blocage volontaire d'une action, d'une réponse ou d'un comportement considéré comme non souhaitable. Au travail, par exemple, nous devons parfois ignorer les conversations de nos collègues et focaliser notre attention sur nos propres tâches. Entraîner cette aptitude permet de développer sa capacité à se concentrer sur les activités pertinentes et ignorer les stimuli perturbateurs permettant par exemple d'écrire une lettre lorsque la télévision est allumée.

Exemple: l'un de vos proches a récemment changé de numéro de téléphone. Dorénavant, vous devez inhiber l'action de composer l'ancien numéro de téléphone quand vous désirez l'appeler.

Attention partagée

L'**Attention Partagée** est la capacité à exécuter avec succès plus d'une action à la fois, tout en portant attention à d'autres chaînes d'information. Quand les gens accomplissent un certain nombre de tâches en parallèle, ils doivent partager leur attention, pouvant ainsi affaiblir leur performance.

Des études suggèrent qu'en nous entraînant, nous pouvons améliorer notre capacité à effectuer plusieurs tâches à la fois. La vie quotidienne exige souvent que l'on divise notre attention. Lorsque l'attention partagée diminue, il devient plus difficile de traiter deux tâches à la fois tel que préparer un repas et parler au téléphone.

Exemple: au volant, on peut écouter la radio tout en accordant une attention à la route.

Simultanément, nous devons surveiller nos actions et celles des autres pour conduire correctement.

Exemple bis: vous acceptez volontiers de raccompagner un collègue à la maison. Comme il est impatient de discuter des derniers commérages de bureau avec vous, vous divisez votre attention entre la route et une histoire sur la nouvelle recrue vedette aux Ressources Humaines.

Estimation

L'**Estimation des Distances** est la capacité à estimer la localisation future d'un objet en fonction de sa distance actuelle. En agissant ainsi vous êtes en mesure de naviguer correctement dans un environnement tridimensionnelle sans entrer en collision avec d'autres personnes ou objets.

Exemple: si vous avez déjà marché dans une rue bondée, vous avez probablement remarqué que vous aviez à évaluer la distance vous séparant des personnes autour de vous afin de parvenir à votre destination sans entrer en collision avec elles.

Obéissance aux règles

L'**Obéissance aux Règles** est un trait de personnalité indiquant une tendance à ignorer sciemment le code de la route selon le jugement subjectif du conducteur.

Exemple: au volant de votre voiture, vous ne vous arrêtez pas à un stop quand il n'y a pas de circulation.

Prévention des risques

La **Prévention des Risques** est un trait de personnalité indiquant une tendance à choisir une option plus risquée que prudente.

Exemple: au volant de votre voiture, vous décidez d'entrer sur l'autoroute alors qu'une voiture est proche plutôt que d'attendre un moment plus propice.