

## REDUIRE LES DISTRACTEURS DANS SES SUPPORTS

L'attention est considérée comme une ressource limitée qui peut facilement être détournée par des distracteurs, qu'ils soient internes (pensées, émotions) ou externes (surcharge d'information, bruits, mouvements).

### Pourquoi réduire les distracteurs ?

- Permet de focaliser son attention sur le contenu essentiel
- Favorise une meilleure compréhension et rétention des informations

### TECHNIQUES pour réduire les distracteurs

**01**

#### DES SUPPORTS VISUELS EFFICACES

Soignez les présentations PowerPoint en privilégiant les phrases courtes et les mots-clés plutôt que de longues phrases qui peuvent surcharger l'attention des étudiant·e·s. Intégrez des illustrations et des graphiques simples et pertinents qui facilitent la compréhension sans ajouter de complexité inutile.

**02**

#### NE GARDER QUE LES INFORMATIONS ESSENTIELLES

En vous appuyant sur le principe de cohérence (Mayer, 2008) : Éliminez toutes les informations inutiles qui ne contribuent pas directement à l'apprentissage. Cela inclut les images, mots ou informations superflues qui pourraient détourner l'attention du cœur de votre contenu.

**03**

#### METTRE LES ELEMENTS CLES EN EVIDENCE

Utilisez la **couleur**, des **caractères gras**, ou de taille de police plus grande pour mettre en évidence les informations importantes. Limitez-vous à trois ou quatre couleurs pour éviter la confusion. Proposez des moments ou des slides de synthèse pour consolider les connaissances et rappeler les points essentiels discutés.

**04**

#### ADOPTER UNE STRUCTURE LOGIQUE ET COHERENTE

En segmentant votre contenu, tant dans votre narration que dans vos supports : Il est encouragé de ne présenter qu'une seule idée ou thème par diapositive pour faciliter la compréhension et éviter la surcharge cognitive (Mayer, 2008).

En adoptant une identité visuelle cohérente : tant dans le choix des polices, couleurs et styles de visuel tout au long de vos supports. Cela aidera vos étudiant·e·s à naviguer facilement dans le contenu.

Mayer, R. E. (2008). Applying the Science of Learning: Evidence-Based Principles for the Design of Multimedia Instruction.