



Apprendre  
et former  
avec SCIENCES  
les COGNITIVES

# BIBLIOGRAPHIE COMMENTÉE

## NIVEAU : VULGARISATION SCIENTIFIQUE

TITRE	AUTEUR
<b>La magie de la concentration :</b> <i>apprendre à se concentrer à table, en famille, à l'apéro, entre amis</i>	<b>Jean-Philippe LACHAUX</b>

### RÉFÉRENCE

LACHAUX J.-P. (2020). *La magie de la concentration*. Odile Jacob.

### SOMMAIRE ESQUISSE

- Faire bien attention
- Apprendre à se concentrer
- Une attention stable
- Une intention claire



### PRÉSENTATION DE L'OUVRAGE

Où se situent les mécanismes attentionnels dans le cerveau ? Peut-on les considérer comme une fonction cognitive à part entière et indépendante de celles qui nous permettent de penser et agir ? L'attention se développe-t-elle et surtout à quelle période de la vie ? Enfin, et c'est le cœur de l'ouvrage, quelle différence fait-on entre les termes d'attention et de concentration ?

Le thème de l'attention baigne chaque instant de toutes les années du jeune, à l'école comme dans son environnement familial. Et grâce à des capacités attentionnelles développées, l'adulte pourra penser et agir avec un haut degré de qualité, en minimisant les erreurs et les incidents, en contrôlant mieux sa pensée. L'enjeu est donc majeur et la formation à l'attention devrait prendre une place prioritaire dans l'apprentissage scolaire.

Avec un talent de pédagogue unanimement reconnu, un humour et un sens puissant de la métaphore, Jean-Philippe Lachaux nous offre un ouvrage extrêmement original sous une forme hybride entre l'apport scientifique, l'histoire racontée et la BD. Le scénario se joue à deux, un scientifique sympathique, astucieux et clair (probablement l'auteur), et un enfant curieux (Anatole), candide non dénué d'espièglerie. On entre dans ce livre comme dans une balade, et on en ressort enrichi de notions essentielles. On a compris, et le sujet n'est pourtant pas toujours évident. Bel exercice !

Le lecteur retrouve l'une des clés chères à l'auteur, que celui-ci met à la portée d'un grand nombre d'enseignants dans le fameux dispositif ATOLE/ADOLE (l'attention à l'école) : le PIM. Le PIM est un acronyme permettant de passer du concept général d'attention, au développement de la concentration chez le jeune : la cible de Perception, l'Intention et la Manière de faire.

Ce livre permet une belle exploration des mécanismes attentionnels à chaque instant de la vie, au point qu'après sa lecture on se surprend à les observer en soi, comme si un mode d'emploi automatique nous avait été livré. Il n'est pas a priori destiné aux enseignants, mais chaque enseignant peut s'en inspirer pour imaginer des modalités pédagogiques de l'attention avec ses élèves.

Il est structuré de la façon suivante pour chaque chapitre :

- Une histoire dialoguée entre le savant et le jeune autour d'un point-clé de l'attention ;
- Des auto-évaluations ;
- Le journal d'Anatole (l'enfant) qui établit la relation entre le point développé et ses réflexions personnelles ;
- Des encarts complémentaires ;
- Des questions « A vous de jouer » qui renvoie le lecteur à des mises à l'épreuve de son attention au fil du quotidien.

## L'auteur

Ancien élève de l'École polytechnique, **Jean-Philippe Lachaux** est chercheur à l'Inserm en neurosciences cognitives et codirige l'équipe Eduwell du Centre de recherche en neurosciences de Lyon. Il se concentre sur la question depuis plus de vingt ans. En parallèle de ses recherches, il donne une quarantaine de conférences par an pour écouter, comprendre et tenter de répondre aux questions et problèmes que tout le monde rencontre à propos de l'attention dans sa vie quotidienne. Outre Les Petites Bulles de l'attention, qui est un immense succès de librairie, il a publié Le Cerveau attentif et Le Cerveau funambule.