

NIVEAU : ENSEIGNANTS

TITRE	AUTEUR
<p>Les petites bulles de l'attention <i>Se concentrer dans un monde de distractions</i></p>	<p>Jean-Philippe LACHAUX</p>

RÉFÉRENCE

LACHAUX J.-P. (2016). *Les petites bulles de l'attention*. Odile Jacob.

SOMMAIRE ESQUISSE

- Partie 1 : Guide illustré du cerveau attentif (et distrait)
- Partie 2 : Pour en savoir plus ... Vous reprendrez bien un peu de neurosciences ?
- Partie 3 : A chaque problème sa solution



PRÉSENTATION DE L'OUVRAGE

Les ouvrages conçus en direction d'un public jeune, scientifiquement rigoureux, plaisants à lire comme une BD, et complétés par des informations à destination des parents et éducateurs qui souhaitent accompagner les enfants dans la lecture, sont non seulement rares mais relèvent un défi éditorial superbement relevé par Jean-Philippe LACHAUX, et qui explique son indéniable succès.

Le thème a priori est moins simple qu'il n'y paraît, celui de l'attention et de la concentration. Qui a priori serait capable de les définir précisément, alors que paradoxalement elles sont constamment mobilisées au fil du quotidien ? L'attention garantit la qualité de nos actions et nos pensées, de notre communication sociale, elle est une fonction cognitive qui accompagne toutes les autres (mémorisation, raisonnement, inhibition, traitement des informations). Les mécanismes attentionnels nous sont donnés dès la naissance, mais à l'état d'ébauche qui reste à développer surtout avant la maturité adulte. Mais les enfants le font-ils, savent-ils le faire ? Les adultes les accompagnent-ils efficacement dans ce développement ?

C'est la raison de l'écriture de ce guide conçu complémentirement pour l'enfant, le jeune et l'adulte, avec un jeu d'exercices simples à pratiquer au détour du quotidien pour mieux apprendre, mieux agir, plus rapidement. Les

lecteurs découvrent la nature de l'attention, les concepts de cible attentionnelle, de distracteur, de contrôle de la pensée et d'équilibre attentionnel, de neurones dédiés, d'image mentale.

Pour l'enfant, ce monde complexe prend la forme de mode marionnette, d'abeille virevoltante, de neurones amis et neurones-chefs, de PIM, de minimoi et de maximoi, de poutre pour le funambule de l'attention que nous devons tous chercher à devenir.

La lecture de l'ouvrage ne suffit pas à devenir champion de son attention, elle permet dans un premier temps à faire attention à son attention. Il faut ensuite des années pour en faire un atout de réussite. Alors vient le temps des entraînements, impossible sans mode d'emploi. Ce livre en est un. Tout un champ d'exercices s'ouvre pour l'éducateur, filés au long des jours et des années, qui permettront au jeune d'améliorer son apprentissage et plus généralement sa qualité et son plaisir de vie. L'attention, ça se développe !

L'auteur

Jean-Philippe LACHAUX est ancien élève de l'École polytechnique. Il est directeur de recherche en neurosciences cognitives au sein de l'unité Inserm « Dynamique Cérébrale et Cognition » à Lyon. Il est l'auteur du Cerveau attentif. Contrôle, maîtrise et lâcher-prise et du Cerveau funambule Comprendre et apprivoiser son attention grâce aux neurosciences, qui ont rencontré un grand succès.