

## SE CONCENTRER DANS UN MONDE DE DISTRACTIONS

Publié le 29 décembre 2016



Une bande dessinée pour traiter de l'attention et du fonctionnement de notre cerveau? Jean-Philippe Lachaux, spécialiste en neurosciences cognitives assume. « Ceci est un manuel de l'attention adapté aux plus jeunes, aux enfants et adolescents, sans exclure ces grands enfants que sont les adultes », dit-il d'entrée de jeu.

Jean-Philippe Lachaux

## Les petites bulles de l'attention

Se concentrer dans un monde de distractions



Ses « [Petites bulles de l'attention](#) » (Editions Odile Jacob) se lisent d'ailleurs selon trois logiques distinctes et complémentaires. La première et la plus importante partie de son livre prend la forme d'une bande dessinée destinée aux plus jeunes. On y découvre pourquoi et comment notre concentration n'est pas toujours optimale. Le rôle de nos neurones, impliqués dans toute une série de tâches liées à la concentration, à la reconnaissance, aux apprentissages, à l'action, y occupe une large place.

### La métacognition à la rescousse

Les deux dernières parties de ce « manuel de la concentration » apportent des explications plus scientifiques, proposent des exercices et des informations complémentaires sur ce qu'est réellement l'attention, ses modes de fonctionnement et sa maîtrise.

"Les petites bulles de l'attention" Par Jean-Philippe Lachaux. Ed Odile Jacob, 14,90 euros

Jean-Philippe Lachaux met clairement l'accent sur la métacognition, c'est-à-dire la connaissance de son propre fonctionnement mental et son observation dans la vie de tous les jours, pour nous guider dans les méandres de l'attention.

Il propose aussi des stratégies simples, mais structurantes, à mettre en place, afin d'augmenter notre capacité à nous concentrer, à accomplir une tâche jusqu'au bout.

### La méthode « PIM »

C'est le cas du « PIM », par exemple. Afin de réussir une mini-mission (une entité d'une tâche plus complexe à réaliser), rien de tel que la formule (P)ouce + (I)ndex + (M)ajeur = PIM.

Ce moyen mnémotechnique rappelle aussi les trois étapes de la réalisation d'une mini-mission, comme l'appelle l'auteur: Perception, Intention et Manière d'agir. C'est aussi une manière de se concentrer sur une tâche. La perception porte bien entendu sur ce qu'il faut écouter, ressentir, regarder en priorité pour accomplir la mini-mission auto-assignée. Il convient ensuite de passer à « M », la manière d'agir pendant le PIM: bouger la main, faire des additions, imaginer autre chose. Ceci avec le « I » en tête, l'intention: ce que l'on cherche à réussir.

La démarche est ludique. Elle permet de réveiller le bon neurone-chef, indique l'auteur. Les neurones-chefs se situent dans le cortex préfrontal. « Ils sont la mémoire de nos intentions », écrit le scientifique. « Sans eux, nous ne serions que des sacs en plastique qui virevoltent dans le vent ». Leur rôle dans la concentration est crucial. Ce sont eux qui organisent le travail des autres neurones utiles à la tâche. « Ils font jouer ensemble les bons neurones qui perçoivent et agissent ensemble ».

## Les neurones-aimants et la distraction

Les neurones-chefs ont des frères: les neurones-aimants, ceux qui nous scotchent à toutes sortes de sollicitations extérieures.

« Ils adorent tout ce qui est nouveau. Par exemple les machines, les écrans, les téléphones portables. Ce sont eux qui encouragent à zapper. Mais ils se lassent très vite. Dès que cela ne les intéresse plus, ils demandent à passer à autre chose. Et souvent... on leur obéit. »

Que retenir des trucs et ficelles, mais aussi des neurosciences développées par Jean-Philippe Lachaux? Il cite Simone Weil. « Vingt minutes d'attention intense et sans fatigue valent infiniment mieux que trois heures de cette « application aux sourcils froncés » qui fait dire avec le sentiment du devoir accompli: "J'ai bien travaillé" ».