



(c)

Jean-Philippe Lachaux

France

L'écologie de l'attention

L'auteur

Jean-Philippe Lachaux est directeur de recherches au sein de l'unité « dynamique cérébrale et cognition » de l'Inserm, au Centre de recherche en neurosciences de Lyon. Il anime un groupe dédié à la compréhension des mécanismes cérébraux des grandes fonctions cognitives humaines. Sa principale préoccupation est de comprendre ce qu'est un état attentionnel optimal en fonction de l'activité à réaliser. Le site BrainTV est dédié à ses recherches.

L'œuvre

Le Cerveau attentif - Contrôle, maîtrise et lâcher-prise (Odile Jacob, 2011, rééd. 2013) (385 p.)

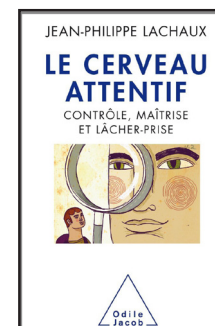
Mots-Clefs

Attention
Cerveau
Cognition
Concentration

Distraction
Neurosciences

Zoom

Le Cerveau attentif - Contrôle, maîtrise et lâcher-prise (Odile Jacob, 2011, rééd. 2013) (385 p.)



Vous n'en avez peut-être pas conscience, mais toute votre perception du monde, votre rapport à ce qui vous entoure, aux autres et à vous-même sont déterminés par un petit quelque chose qui vaut de l'or : votre attention - sans cesse convoitée et courtisée, toujours menacée. Ce livre vous invite précisément à « faire attention à votre attention » dans votre vie quotidienne, pour en tirer un meilleur parti. Pourquoi échappe-t-elle si souvent au contrôle volontaire ? Pourquoi est-il si difficile de rester concentré ? Que faire pour ne pas se laisser dériver ou pour éviter de papillonner ? C'est dans le cerveau qu'il faut chercher ces secrets, que les neurosciences modernes commencent à pénétrer.