



## LE CERVEAU ATTENTIF

### Contrôle, maîtrise, lâcher-prise

Jean-Philippe LACHAUX

Edition Odile Jacob

Mars 2011

370 p

Cette activité n'est pas un résumé du livre. Il reprend quelques idées-clés qu'il présente sous forme de questions, pour vous permettre d'en mémoriser mieux les réponses. Jeu de mémorisation active ! **Faites tout votre possible** pour chercher la réponse avant de la découvrir. Au besoin, poser un cache sur l'écran.

Elle destinée à vous donner envie de lire le livre. Après sa lecture, vous aurez considérablement acquis vos connaissances sur le thème de l'attention.

Voici le texte de présentation de l'ouvrage en 4<sup>ème</sup> de couverture :

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-mêmes sont déterminés par un petit quelque chose qui vaut de l'or : votre attention – sans cesse convoitée et courtisée, toujours menacée.

Cet ouvrage vous propose précisément de « faire attention à votre attention » dans votre vie quotidienne, pour en tirer un meilleur parti.

Pourquoi l'attention 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.

### 1. Quels sont les trois mots f..... c..... c..... qui caractérisent l'attention ?

Focalisation,

Concentration,

Conscience

### 2. Quel est le principe du test de Stroop ?

On demande de donner la couleur de l'écriture d'un mot (de couleur) écrit dans une autre couleur :



3. **Qu'appelle-t-on potentiel d'action à l'intérieur de l'axone d'un neurone ?**

Onde qui se propage dans le neurone lorsqu'il est activé. C'est elle qui libère les neurotransmetteurs

4. **Pourquoi dit-on qu'on peut percevoir sans voir ?**

Le message est perçu sans conscience

5. **A quelle condition une information est-elle traitée biologiquement dans le cerveau ?**

La partie frontale ne traite l'information que lorsque le sujet décide de faire attention (acte conscient et volontaire).

6. **Qu'est-ce que le clignement attentionnel**

C'est l'incapacité à détecter un nouveau signal un court moment après la présentation d'un premier signal.

7. **Citez trois exemples de forme de signaux susceptibles d'être des distracteurs**

Une information nouvelle, de type différent de celles qui viennent d'être captées et traitées par le cerveau ;

Une stimulation visuelle particulière et inattendue (une personne qui apparaît soudainement,...)

Un objet qui se met en mouvement.

8. **Quelle différence faites-vous entre capture d'attention et évènement captivant**

Capture est le détournement de l'attention par toute perception de signal nouveau, inattendu, incongru, quelle que soit sa nature (visuelle, auditif, sensoriel)

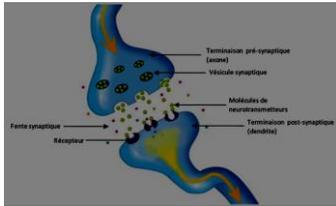
Un évènement captivant entraîne la difficulté à déplacer son attention.

9. **Quelle relation établissez-vous entre plaisir et attention ?**

Le plaisir éprouvé dans une situation donnée est un déclencheur de l'attention.

## 10. Qu'est-ce que la Dopamine ?

Neurotransmetteur (molécule passant d'un neurone à l'autre au niveau de la synapse, afin de transmettre un signal) :



La dopamine, liée au circuit de la récompense, est le neurotransmetteur du désir (anticipation de la notion de plaisir). Les neurones dopaminergiques concernés par ce neurotransmetteur, s'activent d'autant plus fortement que la récompense est intense et proche.

L'attention a tendance à s'activer lorsque s'active le circuit de la récompense.

## 11. Qu'entend-on par pensées spontanées ?

Pensées indépendantes des stimulations sensorielles, elles sont aléatoires. Vous les rencontrez en période de méditation, alors que vous ne les avez pas recherchées.

## 12. Qu'est-ce que le Réseau par défaut dans le cerveau ?

Ensemble de régions cérébrales actives alors même qu'il n'y a aucune contrainte extérieure. Le réseau par défaut s'active lorsque vous cessez de vous adonner à une tâche, cessez d'être préoccupé par un raisonnement. Le cerveau est au repos, mais il est encore en activité, sa consommation d'énergie reste encore significative.

## 13. Vérifiez votre cécité au changement

Vous croyez être attentif ... Pas vraiment ! La vidéo dont le lien est :

[https://www.youtube.com/watch?v=bh\\_9XFzbWV8](https://www.youtube.com/watch?v=bh_9XFzbWV8)

va vous le démontrer. (2 minutes).

## 14. Images subliminales, Quelle durée d'exposition visuelle proposition pour qu'une image présentée soit subliminale ?

La durée de présentation doit être inférieure à 40 ms. La perception touche l'émotionnel mais pas la conscience visuelle.

15. **Que signifie se préparer à l'attention ?**

C'est pré-activer des réseaux de neurones spécialisés, en étant prévenu de l'arrivée des informations.

16. **Comment le circuit de la récompense oriente-t-il l'attention ?**

Vers ce qui est susceptible d'apporter une satisfaction rapidement.

17. **L'attention joue-t-elle sur le fonctionnement de la mémoire de travail ?**

L'attention permet de mieux conserver les éléments en mémoire de travail. C'est une fonction qui en améliore le fonctionnement.

18. **En regardant une scène de la vie quotidienne (par exemple écouter quelqu'un qui est en face de nous), à quels types de signaux faites-vous attention en même temps ?**

On mobilise plusieurs parties du cerveau selon qu'il s'agit de la voix, du visuel, du contenu, du niveau de détail, etc. Faire attention, c'est à la fois se mobiliser sur les détails mais aussi sur le global.