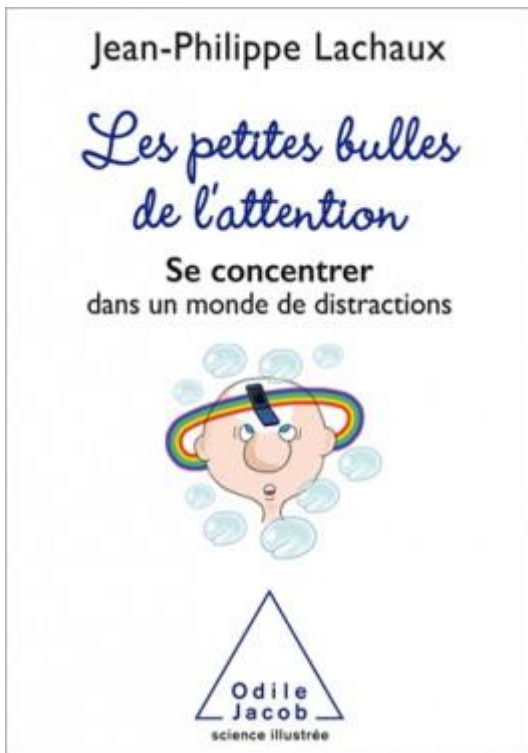




## Fiche de lecture : **Commission maternelle**

*Projet de mandature 2018-2021.*

Axe de travail « Les rituels à la maternelle sous la focale des sciences cognitives affectives et sociales »



Aider nos enfants à mieux se concentrer à l'école (et au-dehors) et leurs parents à mieux résister à l'éparpillement de leur propre attention, c'est la mission que s'est fixée Jean-Philippe Lachaux, neuroscientifique, spécialiste de l'attention, avec ce livre vivant et coloré qui est bien plus qu'une simple bande dessinée (les dessins aussi sont de l'auteur !). On trouve dans cet ouvrage non seulement un guide illustré du cerveau (pour les plus jeunes), mais aussi des fiches pour approfondir les notions essentielles (pour les lecteurs un peu plus âgés) et des exercices à faire chez soi (pour tous, y compris les parents et les grands-parents !). Qui a dit qu'on ne pouvait pas apprendre à se concentrer tout en s'amusant ? 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.

**Nicole Bouin** nous propose ces quelques mots concernant le livre de Jean-Philippe Lachaux :

*« Les éditions Odile Jacob publient dans la collection « Science illustrée » la BD que le neuroscientifique a dessiné pour vulgariser, au sens noble du terme, son ouvrage, Le cerveau funambule, qui lui-même mettait à la portée de tous son premier livre, Le cerveau attentif, plus adapté au public rompu à la lecture de textes scientifiques. Ce dernier ouvrage d'une centaine de pages comporte trois parties : une bande dessinée pour les jeunes... et les moins jeunes, des fiches d'approfondissement des concepts à partir de certaines vignettes pour les lycéens et les adultes et des réponses à des questions fréquemment posées.*

*Jean-Philippe Lachaux possède au plus haut point le sens de la métaphore éclairante, du sigle mnémotechnique et de la gestuelle qui inscrit une trace corporelle, sans oublier le sens de l'humour qui, on le sait, est aussi un excellent moyen de stimuler la mémorisation. Ce bouquet de talents rend limpide la réponse à la question fort ardue « Se concentrer, oui mais comment ? ». Il nous invite à développer nos capacités d'introspection cognitive et notre réflexion métacognitive par l'attention portée aux images mentales et à la petite voix intérieure qui nous permettent de nous approprier des savoirs pour les transformer en connaissances.*

*Comme le sous-titre du premier livre l'annonçait déjà, il insiste sur le fait que contrôle et maîtrise vont de pair avec lâcher prise car attention n'est pas tension. L'attention, par nature volatile, instable, fragile peut être stabilisée sur une tâche à condition de recourir consciemment à des techniques simples : PIM pour « perception, intention, mode d'action » et son pense bête corporel « pouce, index, majeur ». Ainsi se définit l'attention, le soin permanent d'orienter les perceptions au service d'une intention claire, unique et à court terme et d'adapter finement le mode d'action à cette intention. Ce programme attentionnel suppose*

*une prise de conscience de mécanismes invisibles, un apprentissage et un entraînement. L'auteur expérimente actuellement dans des classes maternelles et primaires de la région lyonnaise cette méthode et il est de plus en plus sollicité pour l'adapter à tous les niveaux de l'enseignement.*

*Un petit dessin valant mieux qu'un long discours on garde en tête l'image de la poutre, la danse de l'abeille, l'éléphant qui s'étire vers la cacahuète, l'esprit qui erre comme un sac plastique dans le vent, le cerveau écartelé par la double tâche, Maximoi et les Minimoi, le mode marionnette, les neurones aimants qui décident pour nous et expliquent nos addictions par la sur-sollicitation du réseau de la récompense... Toutes ces métaphores fournissent un excellent moyen de faire entrer dans le quotidien des notions abstraites et complexes, un lexique commode à utiliser avec les élèves, un mode de pensée illustré qui favorise l'acquisition de bons réflexes dans la classe et ailleurs.*

*Jean-Philippe Lachaux appartient au club très fermé des scientifiques 3 HU, qui font preuve d'humilité, d'humanité et d'humour pour nous aider à bénéficier des avancées des recherches scientifiques actuelles qu'il a le souci de mettre au service de la société, particulièrement des enfants, en leur permettant de comprendre le fonctionnement de leur cerveau pour apprendre avec plus d'efficacité et de plaisir. »*

L'ouvrage de Jean-Philippe Lachaux, destiné aux enfants et adolescents est constitué de trois parties :

- 1) **Guide illustré du cerveau attentif (et distrait).** Une quarantaine de pages, présentant le cerveau, l'attention, la concentration, l'apprentissage, la mémorisation, ... sous forme de bande-dessinée.
- 2) **Pour en savoir plus... Vous reprendrez bien un peu de neurosciences ?** Une soixantaine de pages qui complètent les illustrations de la première partie, avec des explications scientifiques complémentaires, des exercices ou encore des informations.
- 3) **À chaque problème sa solution.** Six pages listant quatorze problèmes, énoncés sous la forme « je n'arrive pas à... » ou « je suis distrait par... » qui expliquent et donnent des pistes pratiques pour améliorer et trouver des solutions.