

JEAN-PHILIPPE LACHAUX

LE CERVEAU ATTENTIF

CONTRÔLE, MAÎTRISE
ET LÂCHER-PRISE



Odile
Jacob

LE CERVEAU ATTENTIF

CONTRÔLE, MAÎTRISE
ET LÂCHER-PRISE


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.

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.

JEAN-PHILIPPE
LACHAUX

Jean-Philippe Lachaux est directeur de recherche à l'Inserm, au sein du Centre de recherche en neurosciences de Lyon. Il anime un groupe dédié à la compréhension des mécanismes cérébraux des grandes fonctions cognitives humaines.

752627.5 

ISBN 978-2-7381-2604-7



9 782738 126047

23,90 €

www.odilejacob.fr