

Le cerveau funambule

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : Le cerveau funambule [Texte imprimé] : comprendre et apprivoiser son attention grâce aux neurosciences / Jean-Philippe Lachaux

Auteur(s) : Lachaux, Jean-Philippe

Publication : Paris : Odile Jacob, DL 2020

Fabrication / Impression : Paris : Odile Jacob

Description matérielle : 1 vol. (307 p.) : ill. ; 18 cm

Collection : Odile Jacob poches sciences 1621-0654 487

ISBN : 978-2-7381-5317-3

EAN : 9782738153173

Appartient à la collection : Poches Odile Jacob 1621-0654 487

Classification décimale Dewey : 612.823 3733 23

Note(s) : Glossaire

Résumé ou extrait : Le cerveau sélectionne à chaque instant les informations qui lui paraissent les plus importantes grâce à ce que l'on appelle l'« attention ». Mais dans notre monde hyperconnecté, les données qui lui parviennent sont de plus en plus nombreuses. Comment utiliser notre cerveau au mieux pour ne pas se laisser distraire et concentrer notre énergie sur ce qui est le plus important ? Comment être plus attentif au quotidien ? En partant des problèmes d'attention qui nous compliquent constamment la vie, l'auteur décrypte notre fonctionnement cérébral pour nous apprendre à restabiliser rapidement notre attention à chaque distraction, comme un funambule sur un fil. D'exemples concrets en exercices pratiques, il nous apprend ainsi à développer notre sens de l'équilibre attentionnel pour mieux nous concentrer, quelle que soit notre activité.

Sujet - Nom commun : Attention

Troubles de l'attention

Neurosciences cognitives