

# Les petites bulles de l'attention

« L'attention ça s'apprend ! »

Jean-Philippe LACHAUX  
(Chercheur en neurosciences cognitives)

1

Pourquoi n'est-on plus attentif  
à ce que nous faisons ?

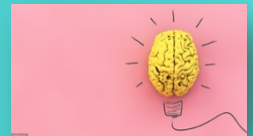
(comprendre pourquoi, être dans les meilleures conditions : comment faire ?)



2

Que se passe-t-il dans notre cerveau à ce moment  
précis ?

(mettre en place des astuces et outils au quotidien)



3

Comment faire en sorte de connecter efficacement ses  
neurones ?

(avoir les clefs pour apprendre plus facilement et donc plus sereinement)



4

Et bien d'autres pistes à découvrir... ! **Prenez rendez-vous pour votre première séance !!**