

INTERVIEW

JEAN-PHILIPPE LACHAUX

« Il faut faire attention à l'attention »

Ce neurobiologiste explique comment un cerveau attentif s'implique davantage, réagit, comprend et mémorise mieux.



FRANÇOIS GUENET/DIVERGENCE

Jean-Philippe Lachaux est chercheur en neurosciences cognitives, directeur de recherche CNRS au laboratoire Dynamique cérébrale et cognition (Inserm) à Lyon.

Qu'est-ce que l'attention?

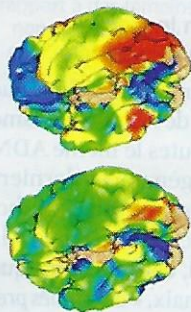
À chaque instant notre cerveau est bombardé de pensées et de signaux sensoriels qu'il ne peut pas tous traiter. Alors, il active un système qui privilégie certains signaux et en inhibe d'autres. Ce système de filtre est l'attention. Mieux! il existe des populations de neurones dédiées à chaque objet de notre attention comme une musique ou un visage... À Lyon, nous sommes en train d'identifier la région du cortex qui recrute ces populations.

En quoi est-il important d'être attentif?

Un cerveau attentif s'implique davantage, réagit, comprend et mémorise mieux. On ne peut quasi rien apprendre sans une capacité d'attention stable. De plus, une relation où l'on se prête mutuellement attention est plus profonde et satisfaisante. Enfin, elle contribue à une bonne santé mentale. Quelqu'un qui en a une parfaite maîtrise, ne ruminera pas longtemps ses pensées sombres.

Pourquoi est-ce si difficile de rester concentré?

Lorsque nous sommes concentrés sur une tâche, nous nous laissons souvent capter par un événement extérieur. Notre cerveau aime ce



▲
Lorsqu'une personne lit attentivement, les cortex visuel et préfrontal sont activés (en haut, en rouge et bleu). En bas, la lecture est distraite et le cerveau n'active pas ces zones (vert).

qui est brillant, sonore, nouveau, ce qui nous émeut, nous obsède, ou bien ce que nous avons l'habitude de faire. Maurizio Corbetta, de l'université Washington de Saint Louis, aux États-Unis, a localisé ce système de distraction dans la jonction temporo-pariétale du cerveau. Sans elle, le cerveau vivrait dans un monde clos, focalisé sur son objet d'étude. Ce qui ne serait pas sans danger. On risquerait par exemple de demeurer plongé dans un livre passionnant alors que la bibliothèque brûle!

La distraction est donc un facteur de survie?

Absolument. L'enjeu n'est pas d'éviter ces distractions mais de savoir revenir à sa première cible. Ce qui est de plus en plus difficile dans notre monde où l'usage du téléphone portable, de l'ordinateur, d'Internet, etc. multiplie les motifs de distraction.

Ne peut-on pas faire plusieurs choses à la fois?

Le cerveau « multitâche » n'existe pas. C'est comme si on essayait de faire deux bras de fer en même temps... Le cerveau passe d'une tâche à l'autre, en se déconnectant et se reconnectant en permanence, ce qui n'est pas efficace.

Comment résister?

Couper tout accès aux écrans... ou apprendre à réguler son attention. Dans cette optique, nous avons élaboré avec mon équipe le programme Atole (Attentif à l'école), gratuit, qui a déjà été dispensé à des milliers d'élèves. On y apprend à faire une seule chose en... « bullant »! Ces bulles sont des petits moments où l'on met entre parenthèses tous nos objectifs sauf un — comme faire une course ou écrire un courriel — sur une durée très limitée. On peut également dé-com-po-ser ses projets en tâches simples. Par exemple, avant de rédiger un fastidieux rapport, le découper en actions physiques organisées dans le temps : s'asseoir, prendre une feuille de papier, noter toutes les idées. Le cortex préfrontal affectionne ces séquences simples aux règles bien établies.

La méditation peut-elle aider?

Oui, car c'est l'exercice de régulation attentionnelle par excellence. Elle exige de faire attention à son attention, remarquer à quel moment elle s'égaré et apprendre à la stabiliser. Il a été montré que s'exercer de la sorte, renforce notre capacité à une attention soutenue. ■

Propos recueillis par E. S. ▶