

On peut réveiller certains neurones « détecteurs d'objets », même quand leur objet préféré n'est pas là.



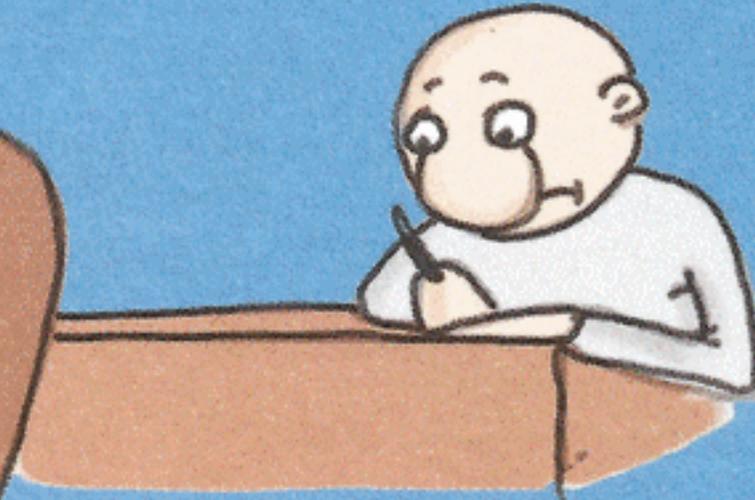
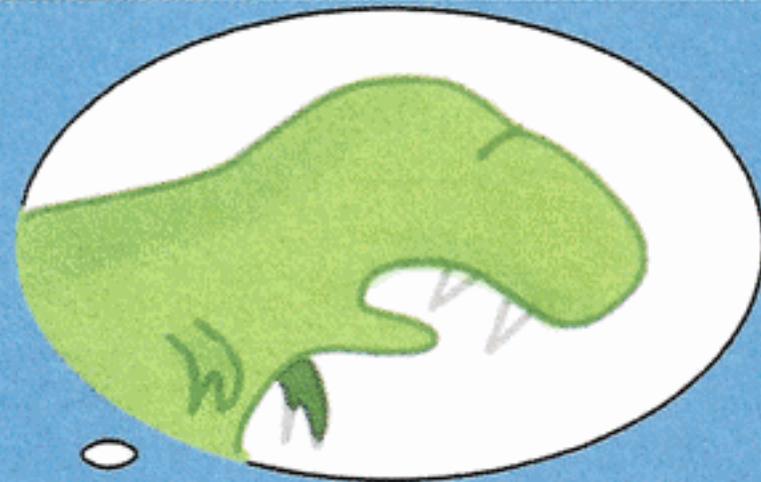
On a alors l'impression de voir cet objet « dans la tête ».

Pense à un vélo rouge...  
Ça y est, tu as réveillé  
ces neurones !



TUT

79 ©O.Jacob



C'est pratique pour te faire  
ton petit cinéma perso,  
que personne ne peut voir à part toi.

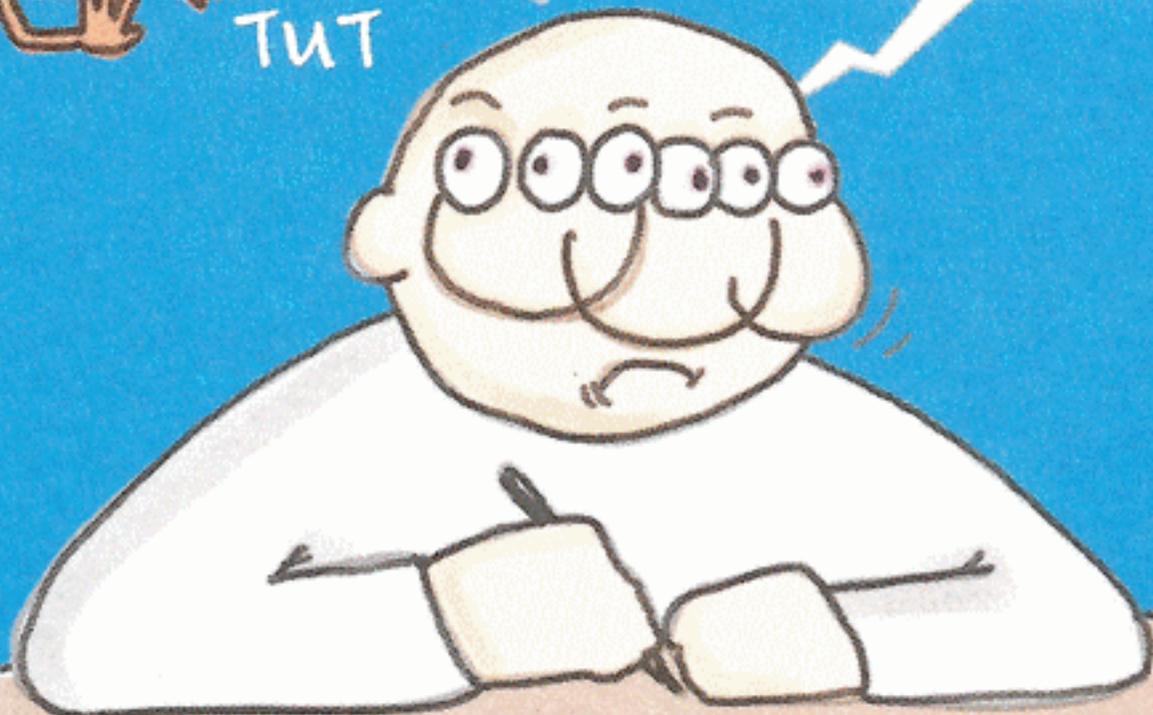
Et ça marche aussi avec les sons, pour te parler ou chanter dans ta tête... Magique !



TUT  
TUT

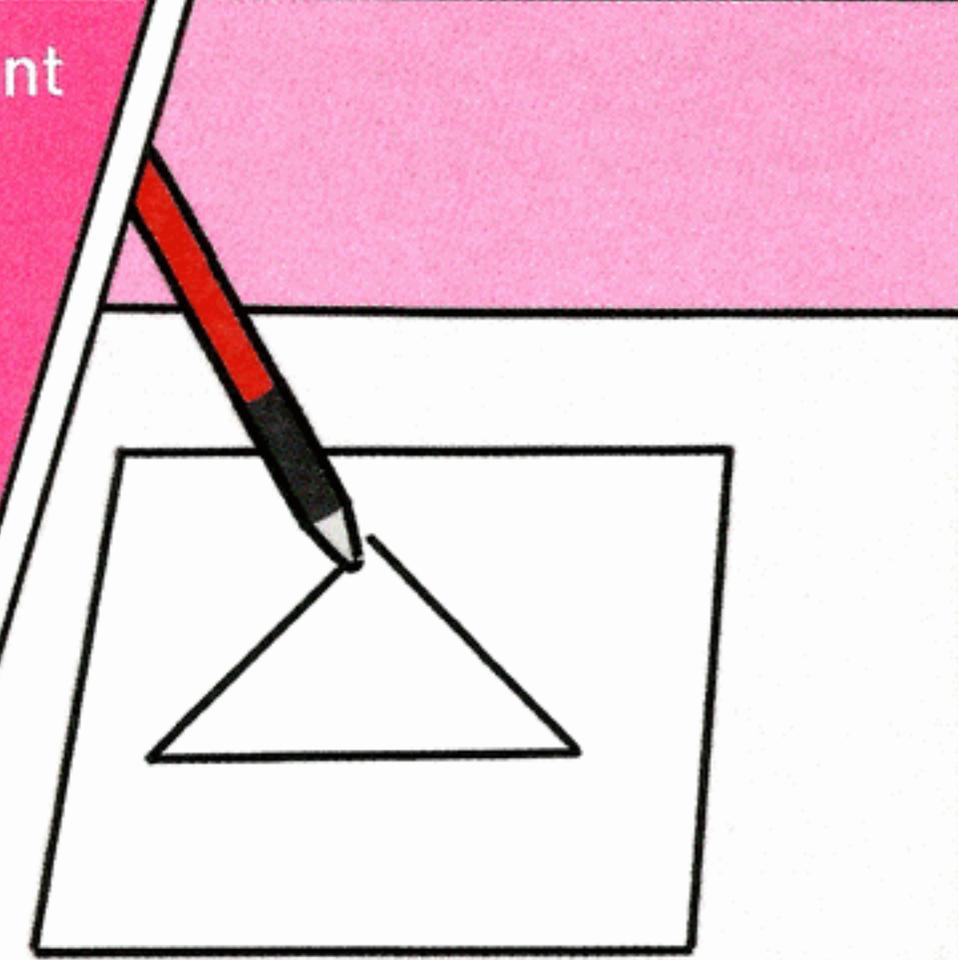
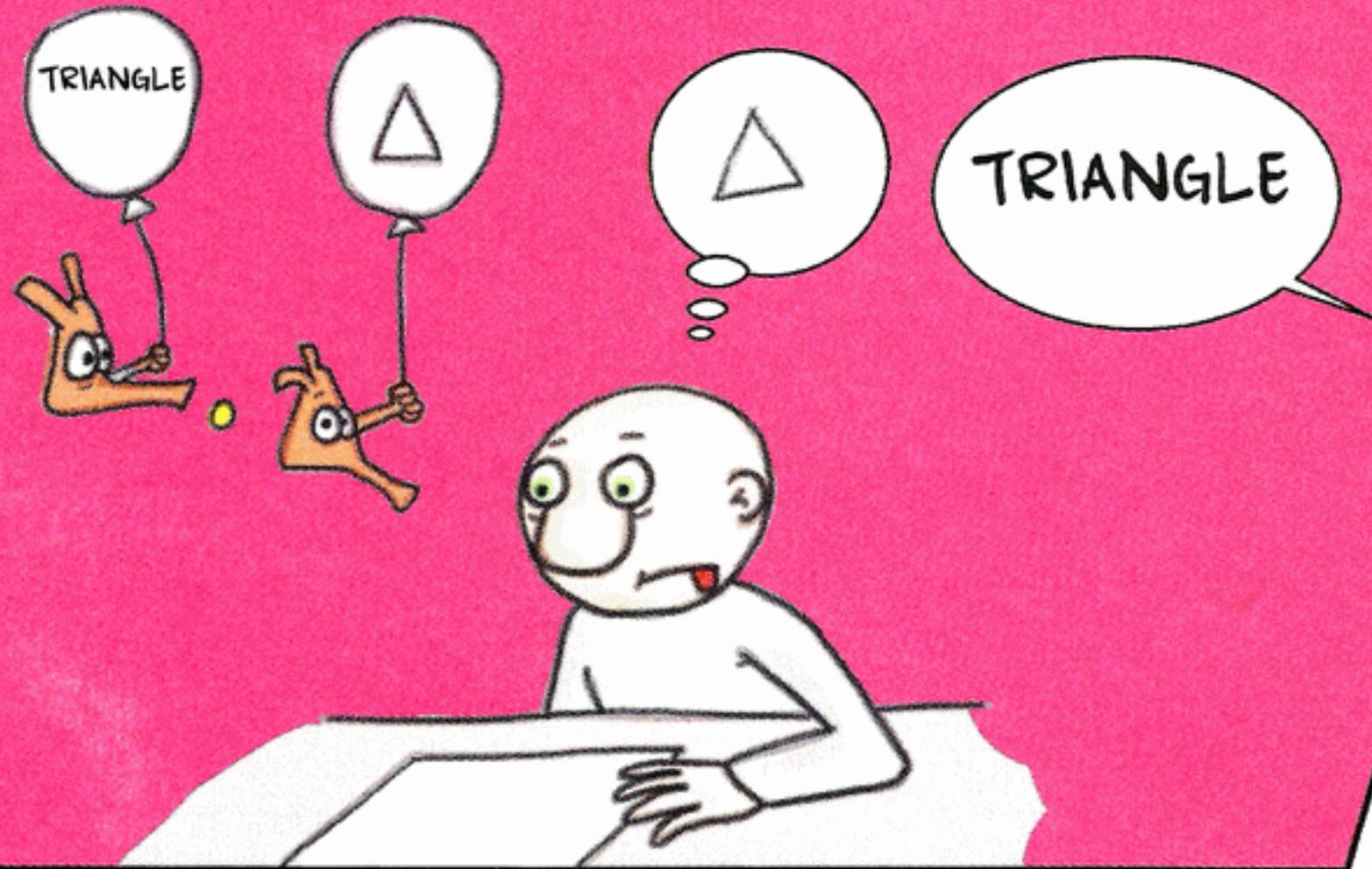
???

CE SOIR,  
JE JOUE



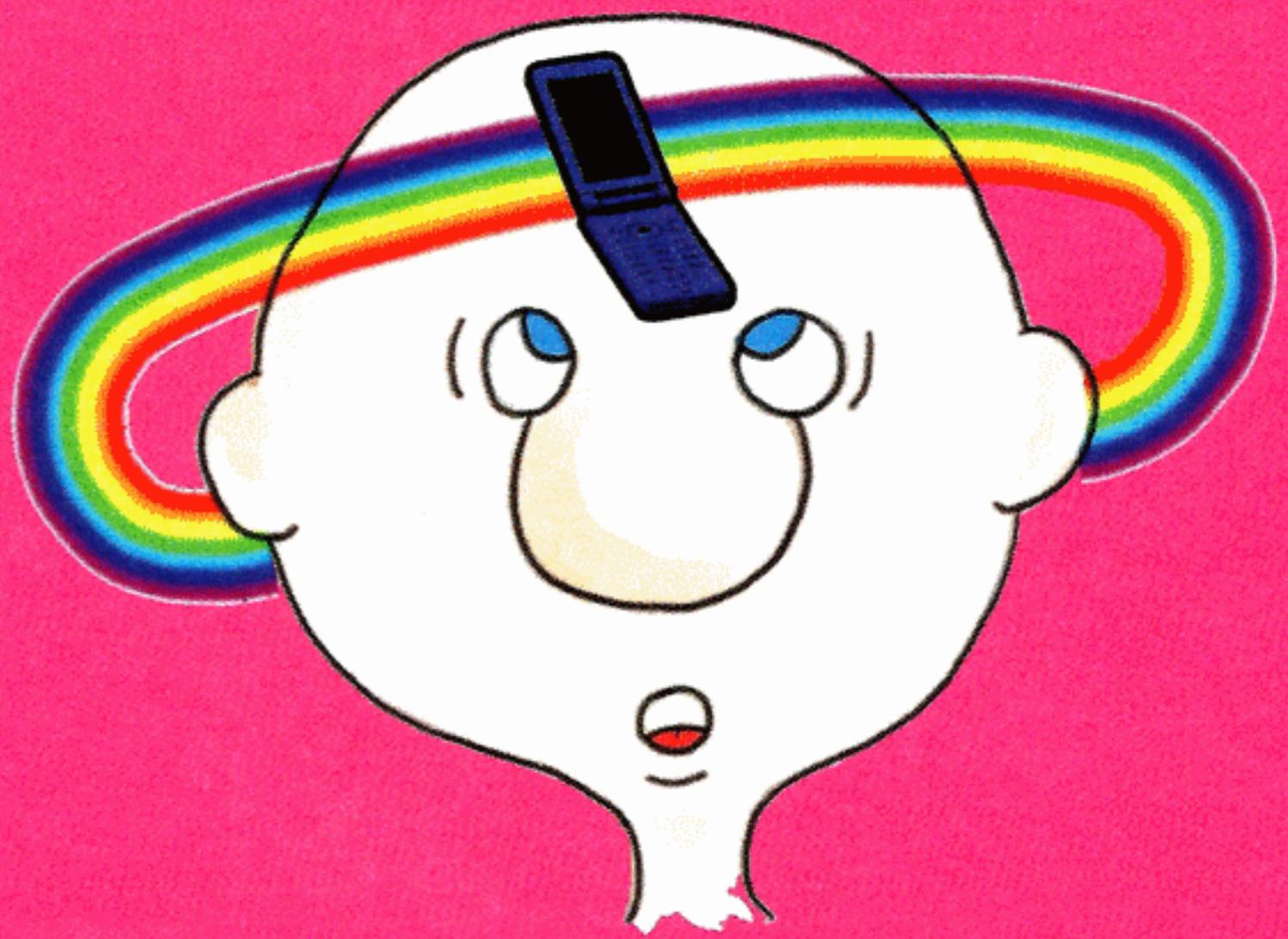
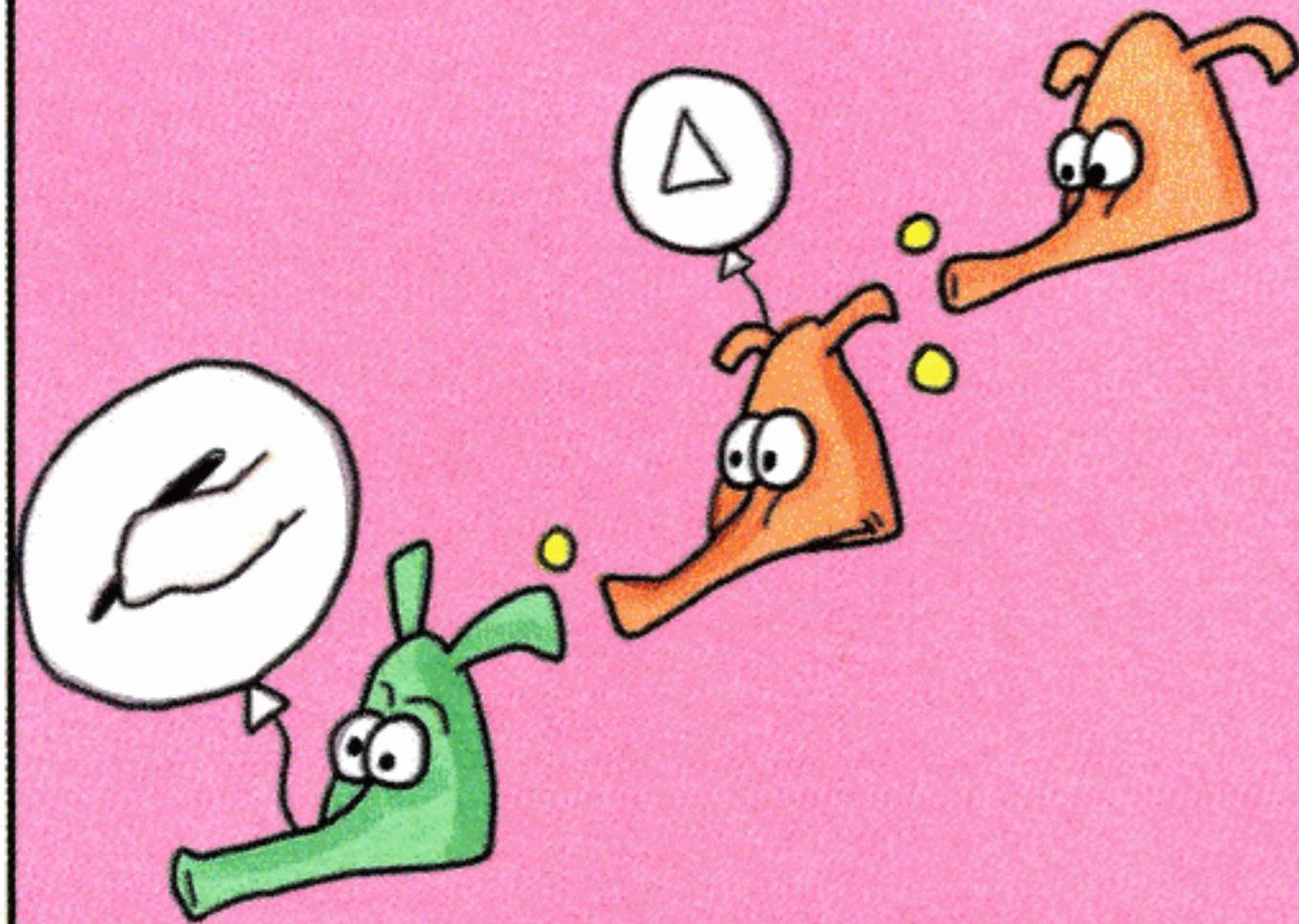
Tu sais maintenant ce qui se passe quand tu es dans la lune.

Mais ces neurones ne servent pas qu'à jouer ou à rêver : en réveillant les neurones qui reconnaissent les triangles, par exemple...



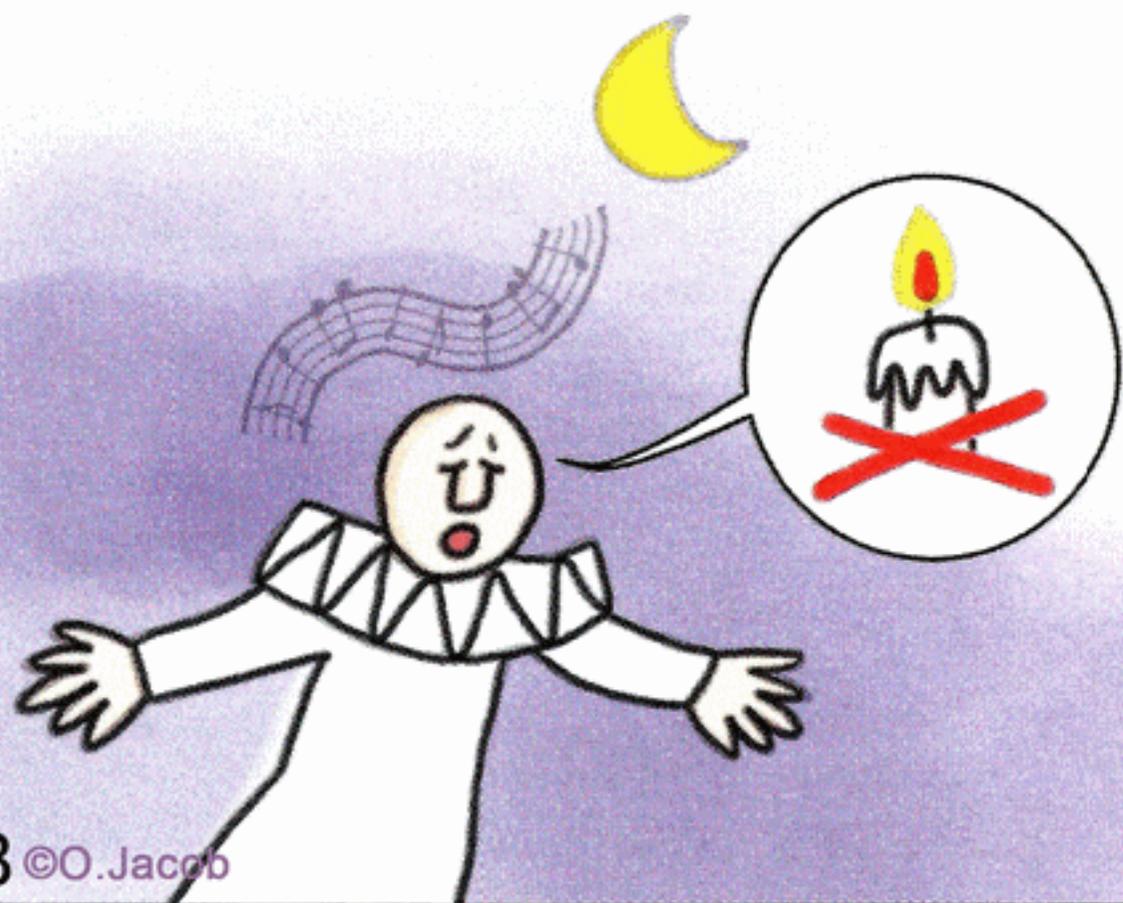
... tu vois un triangle dans ta tête et comment le dessiner

parce que ces neurones ont prévenu leurs amis qui s'occupent du geste pour tracer les triangles.

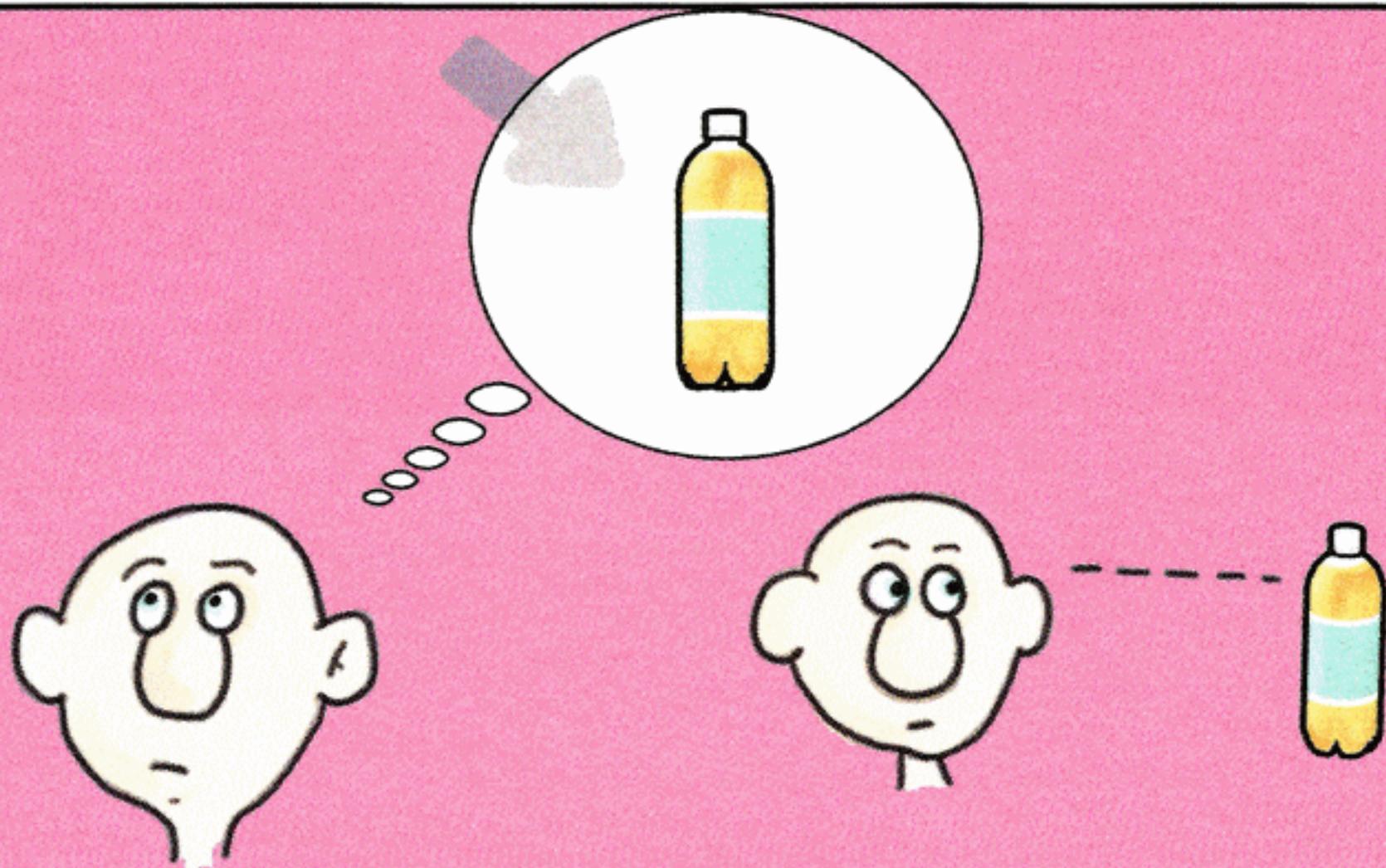


Une image qui est seulement dans ta tête, c'est une image mentale.

Un son aussi peut être mental.  
Tu saurais retrouver les premières  
notes d'Au clair de la lune ?

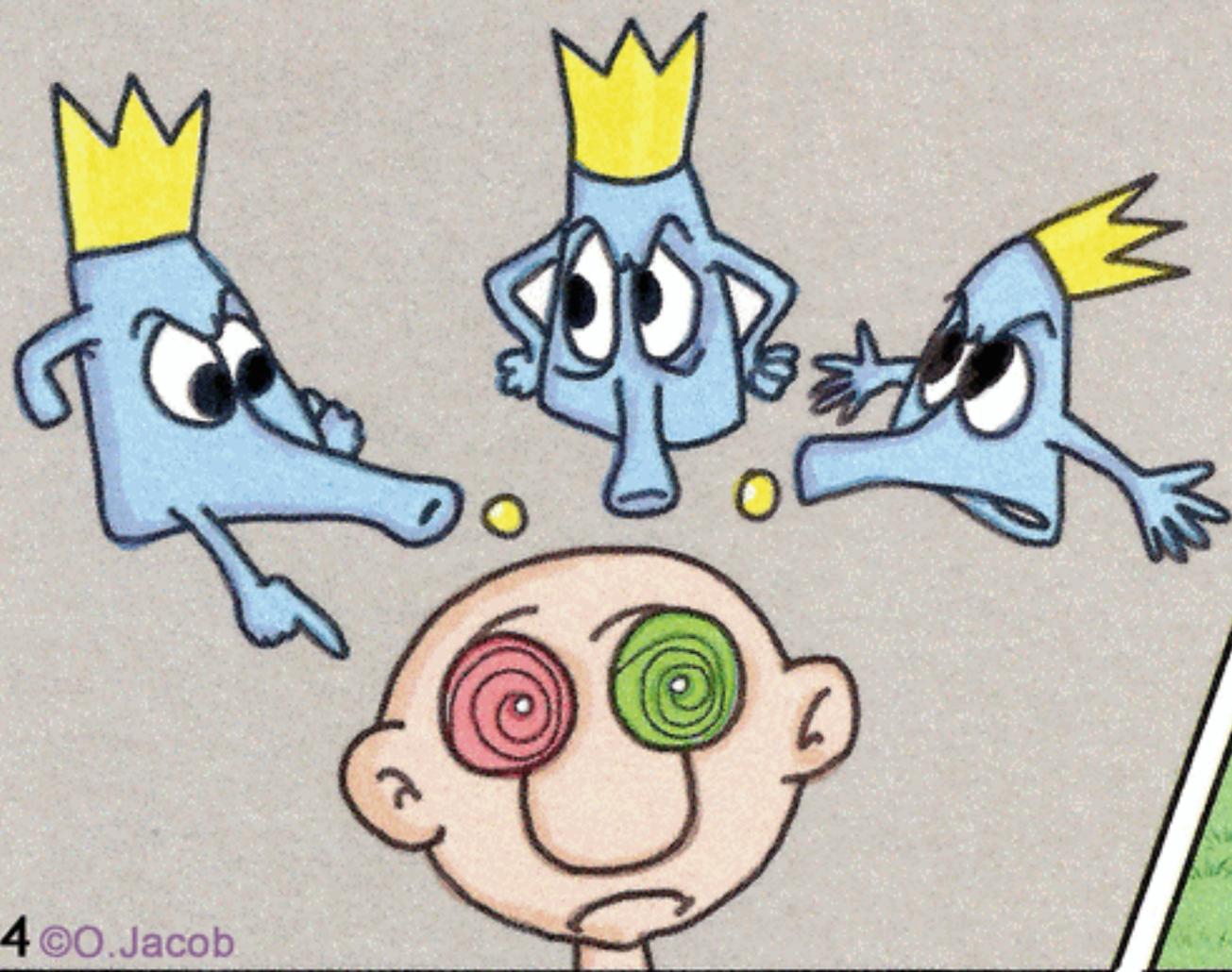


83 ©O. Jacob



Quand tu perçois quelque chose qui n'est que  
dans ta tête, c'est une perception mentale.  
Sinon, c'est une perception sensorielle.

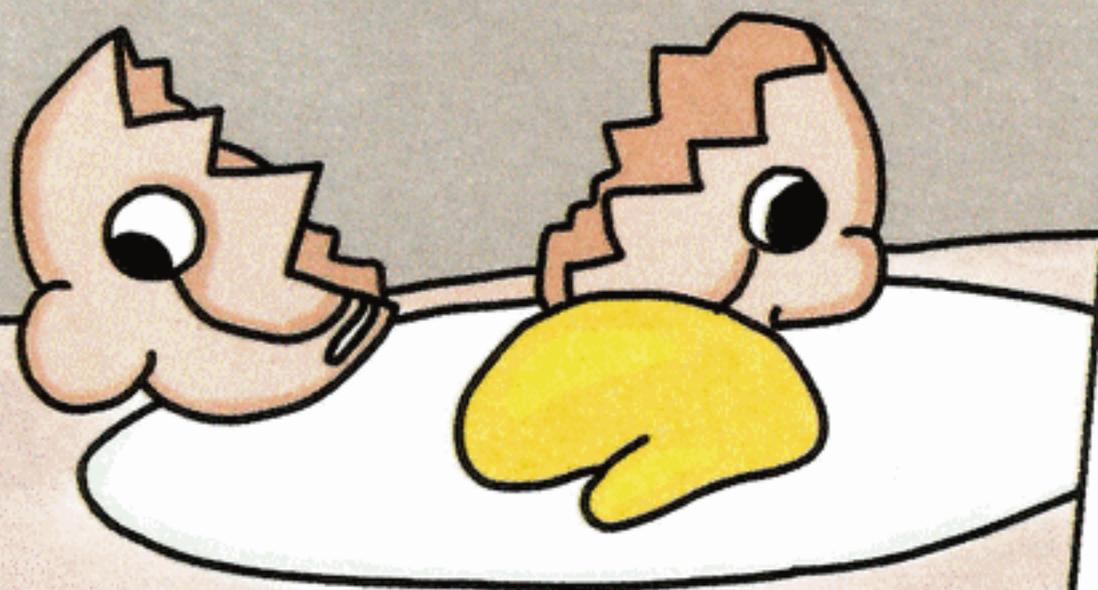
Les neurones-chefs ont souvent tendance à vouloir tous commander en même temps...



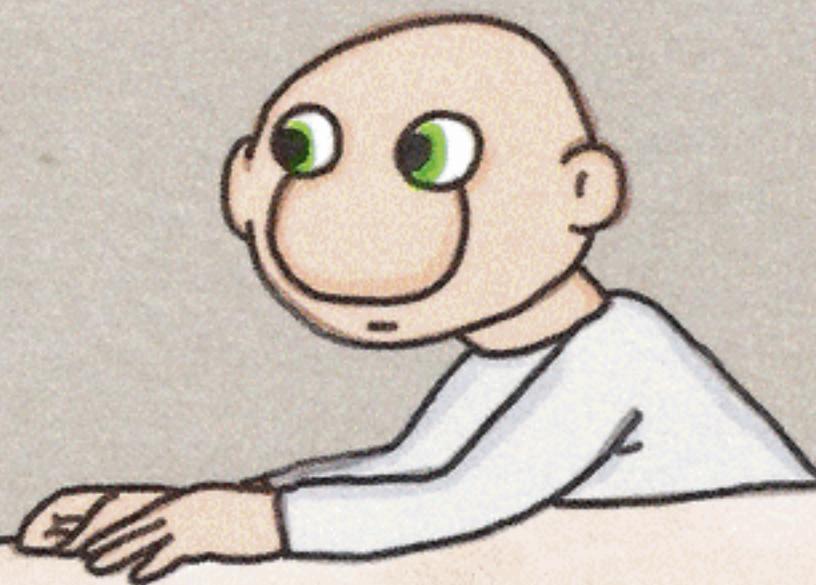
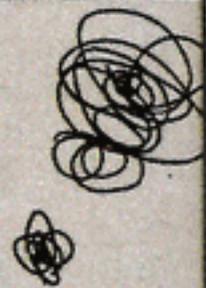
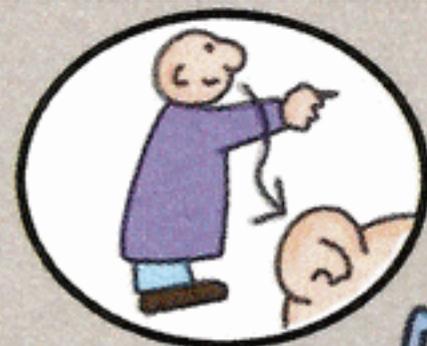
comme si Maximoi donnait plusieurs missions à la fois, en changeant tout le temps d'avis.



L'attention se disperse et on a l'impression de ne rien faire comme il faut.



85 ©O. Jacob

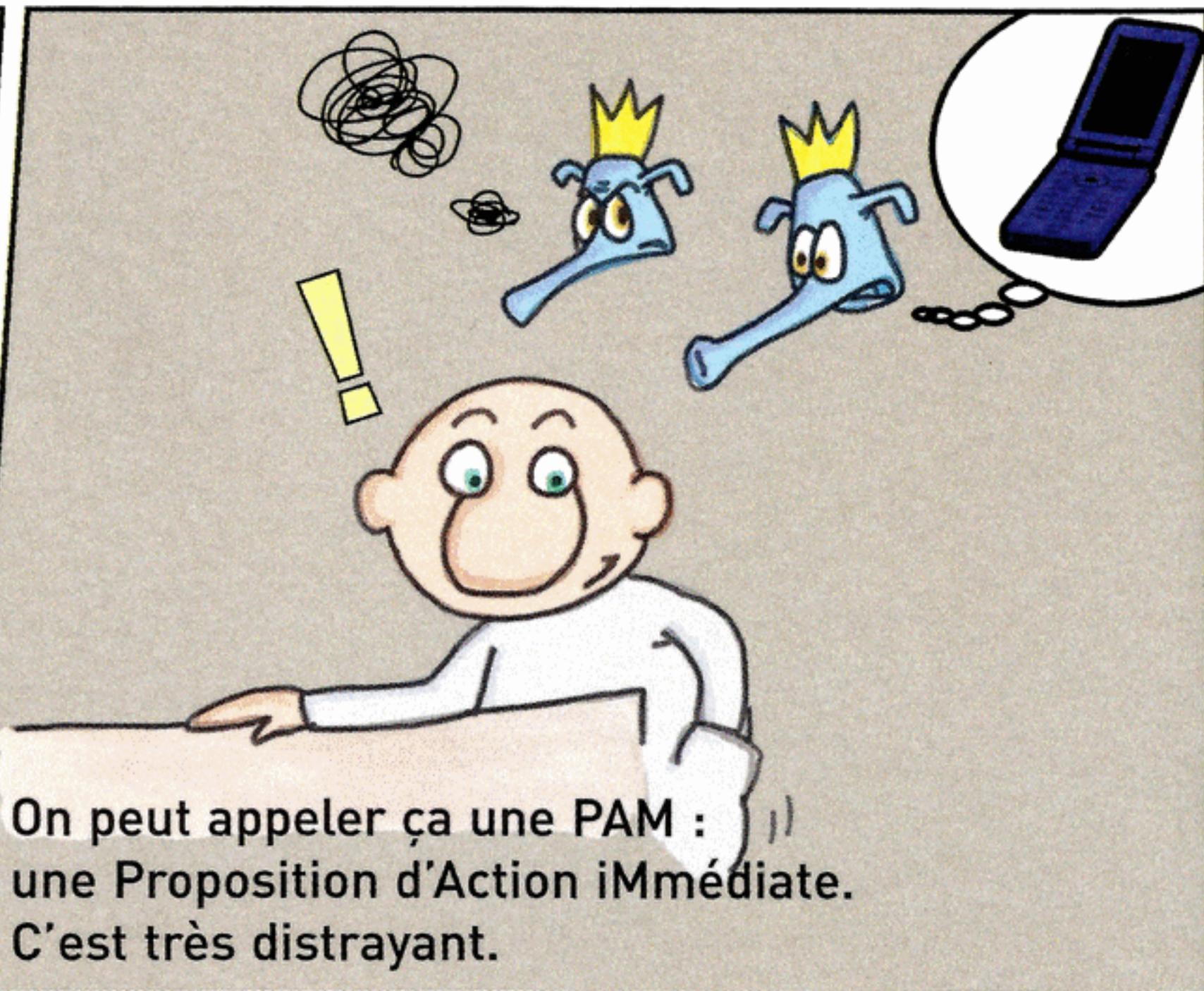


Un neurone-chef peut aussi arriver avec une idée qui n'a rien à voir avec ce qu'on est en train de faire...

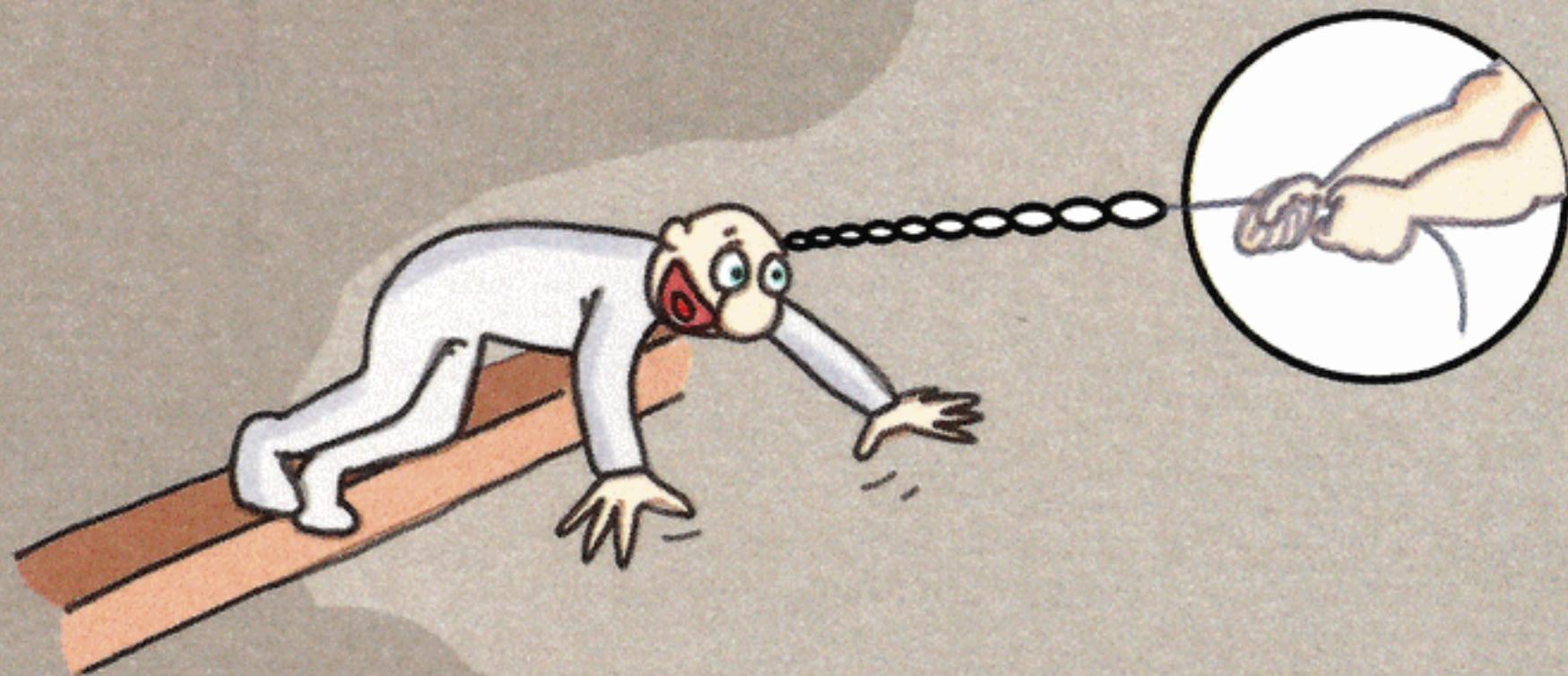
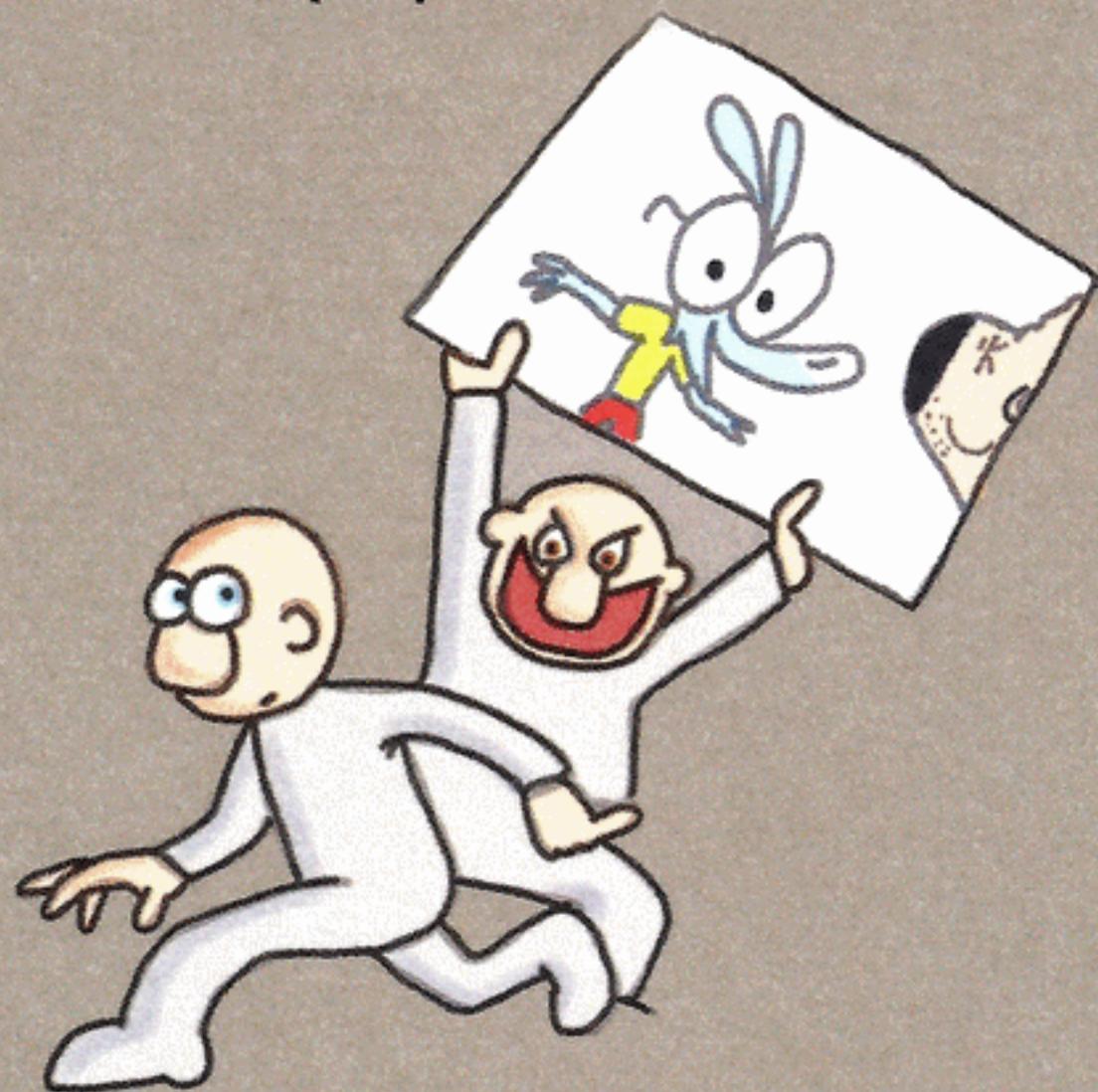
et nous proposer de tout arrêter  
pour passer à autre chose.



On peut appeler ça une PAM :  
une Proposition d'Action iMmédiate.  
C'est très distrayant.

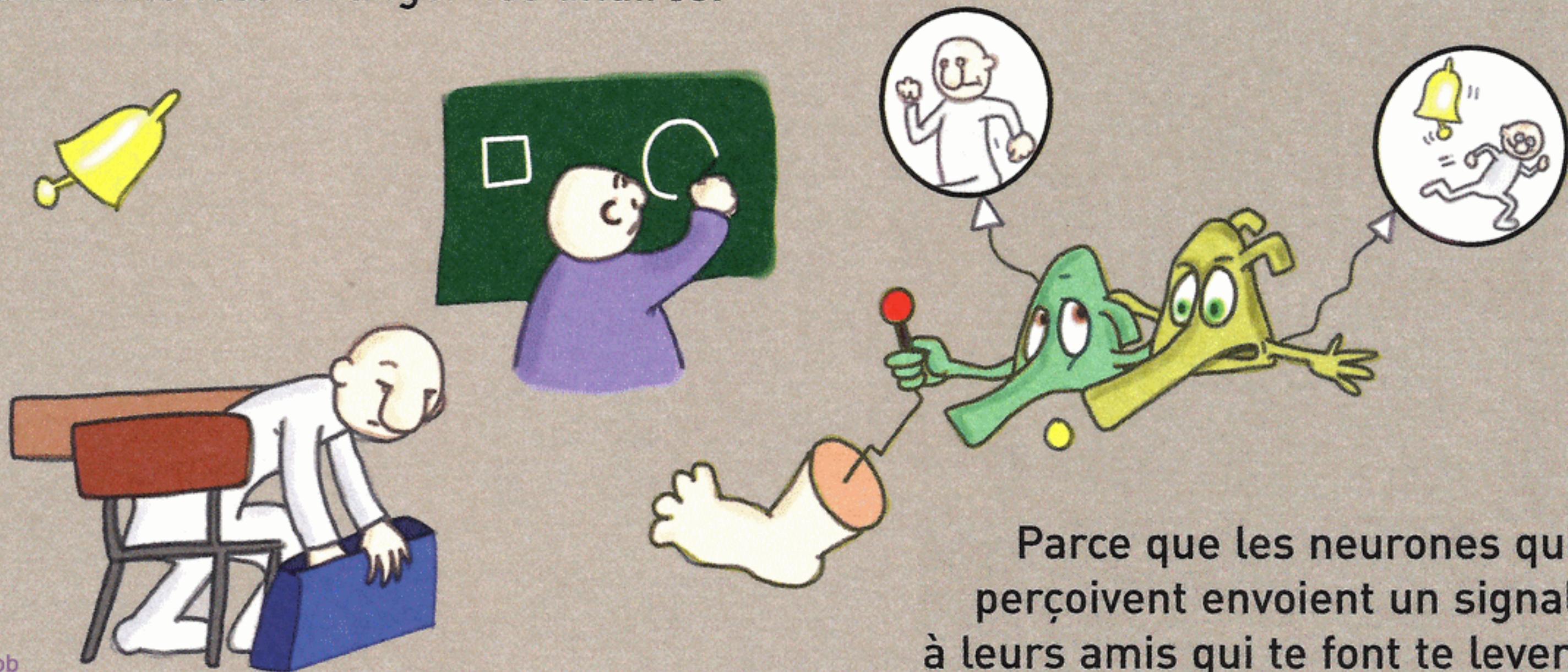


Et il n'y a pas que ce qui se passe  
autour de toi qui peut te faire tomber.



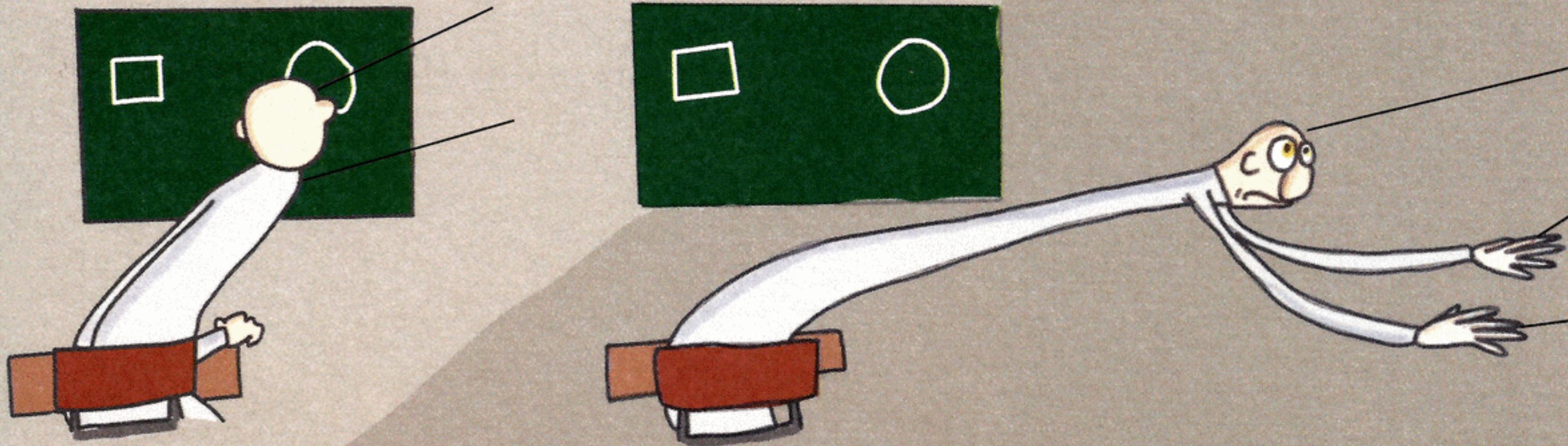
Il y a aussi tes pensées !

Tu penses à la pause qui approche  
et tu commences à ranger tes affaires.



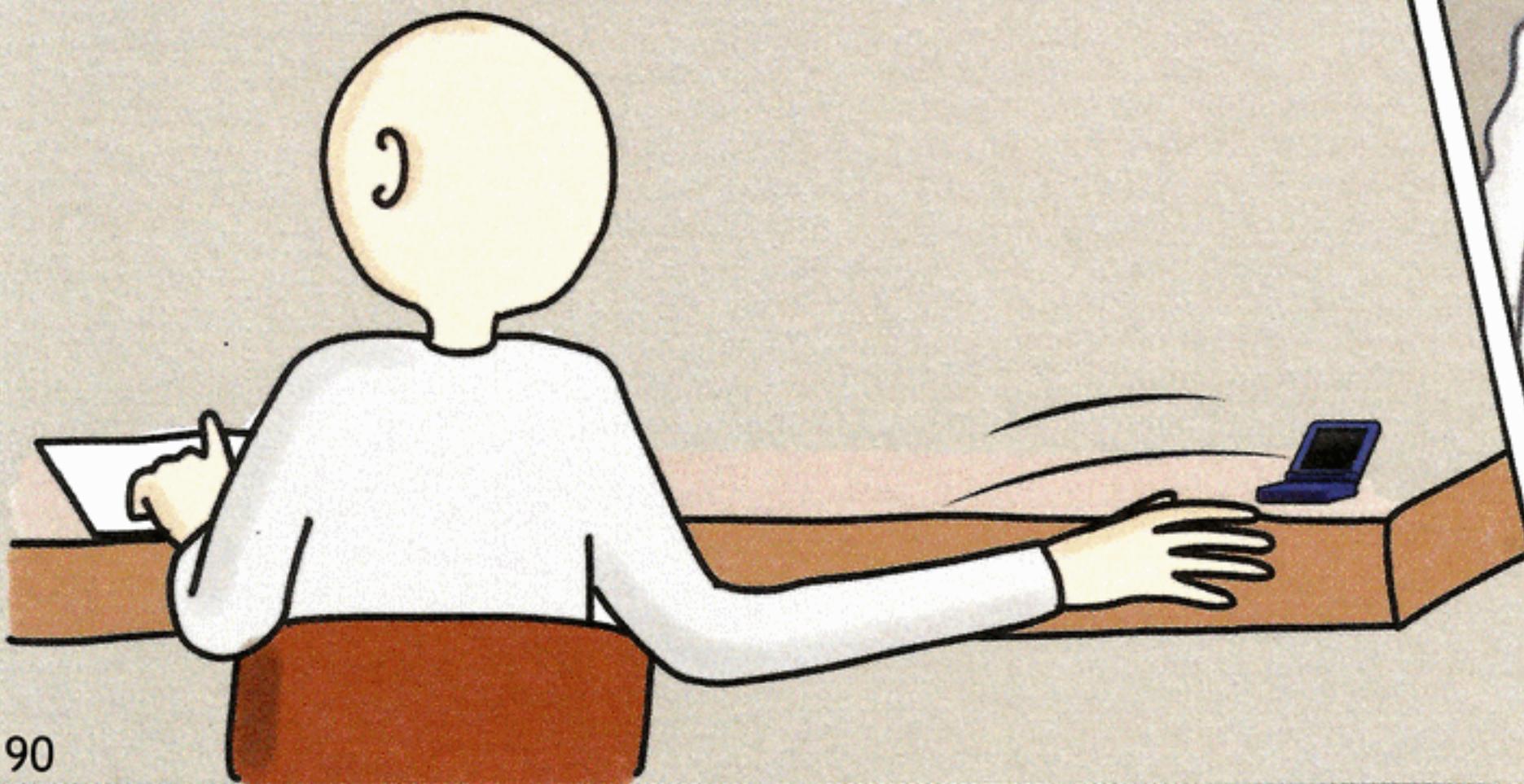
Parce que les neurones qui  
perçoivent envoient un signal  
à leurs amis qui te font te lever.

Cette Pensée fait bouger ton corps...

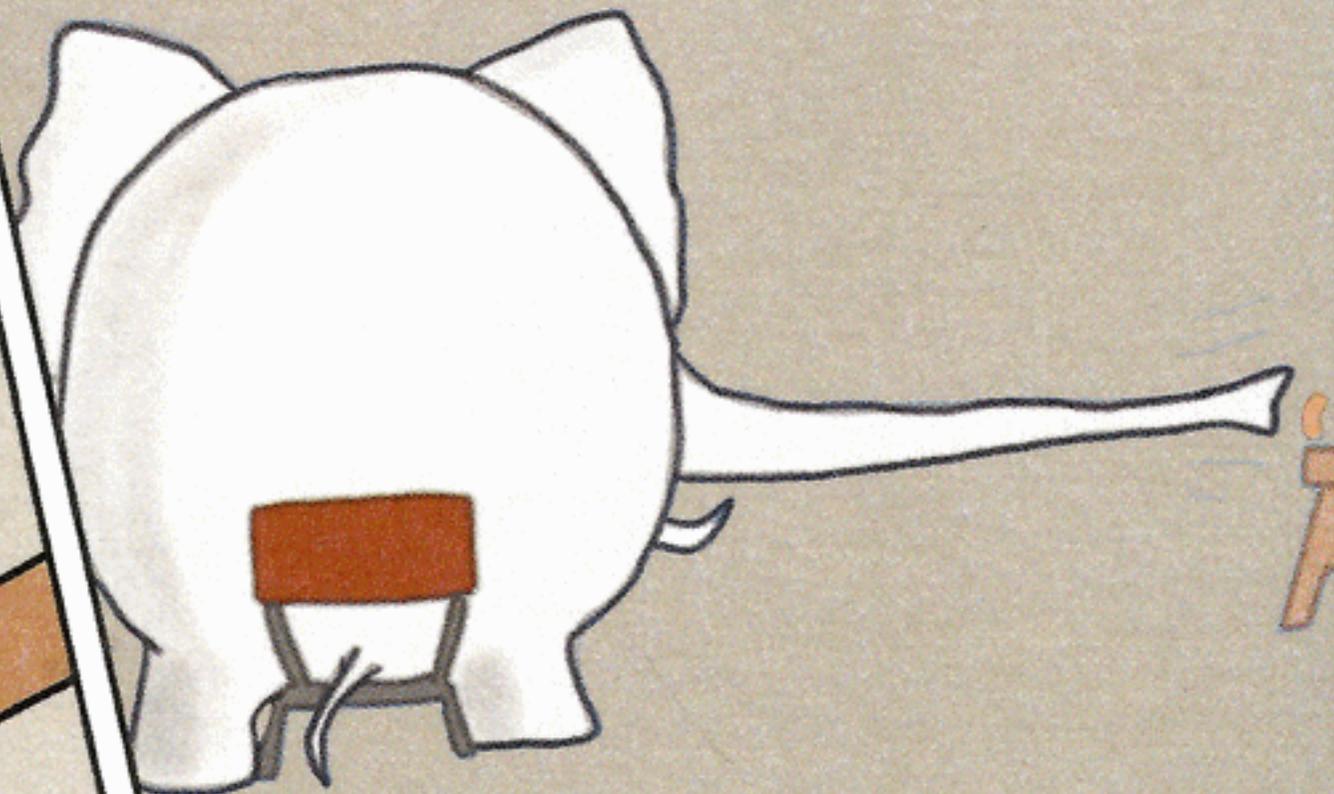


qui s'étiiiiire pour sortir.

Parfois, c'est ton bras qui s'Étend, pour aller chercher l'objet auquel tu viens de penser...

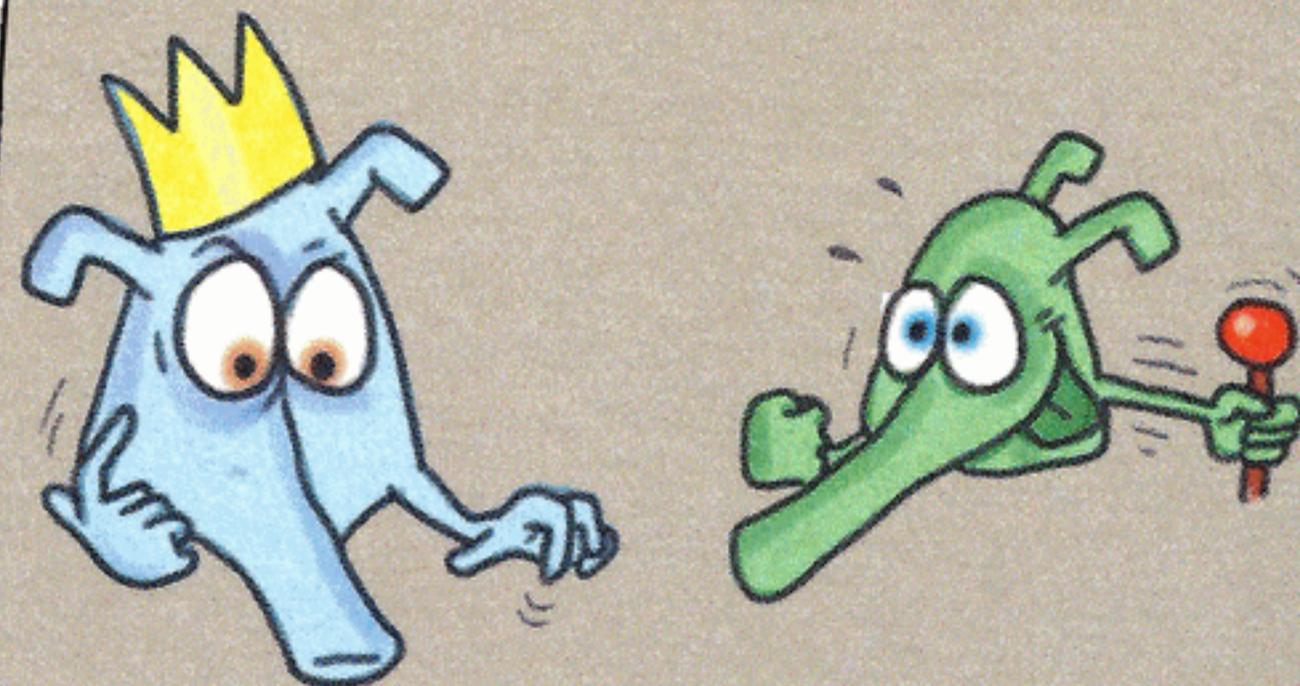
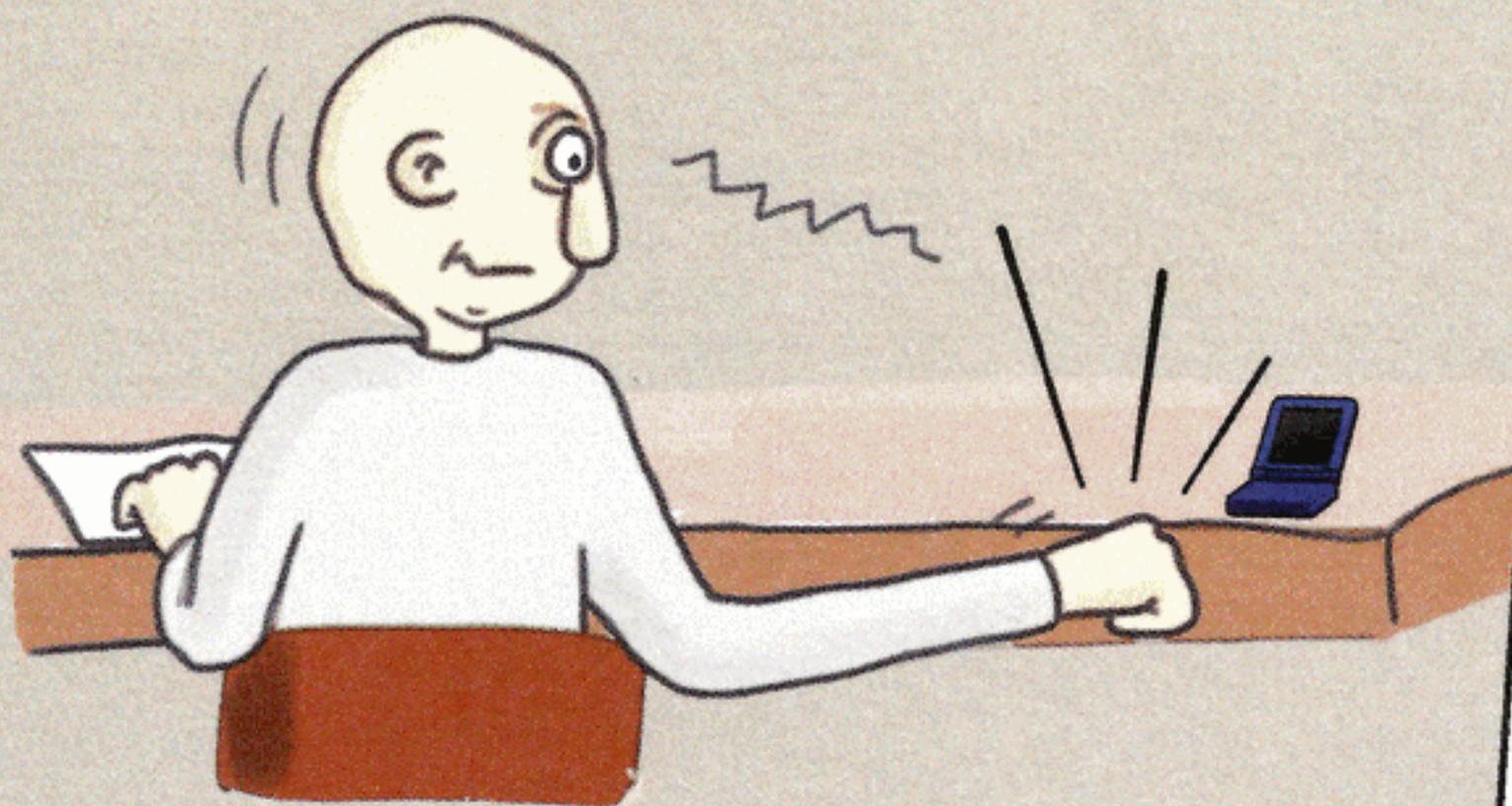


... un peu comme un éléphant qui cherche une cacahuète.



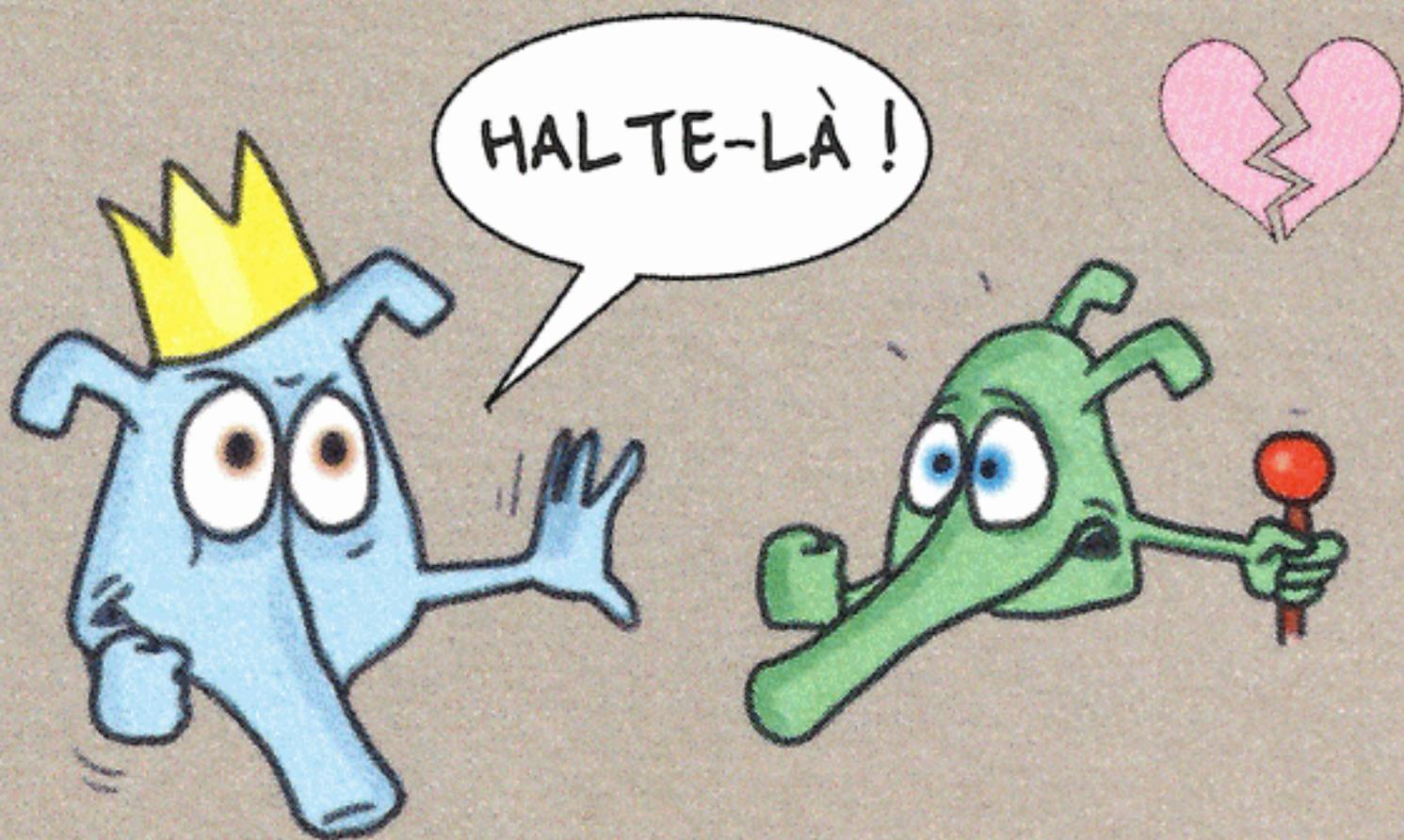
©O.Jacob

Tu peux observer ton bras s'étirer et le ramener tranquillement vers ton corps. Tu n'es pas obligé d'obéir à toutes tes pensées !

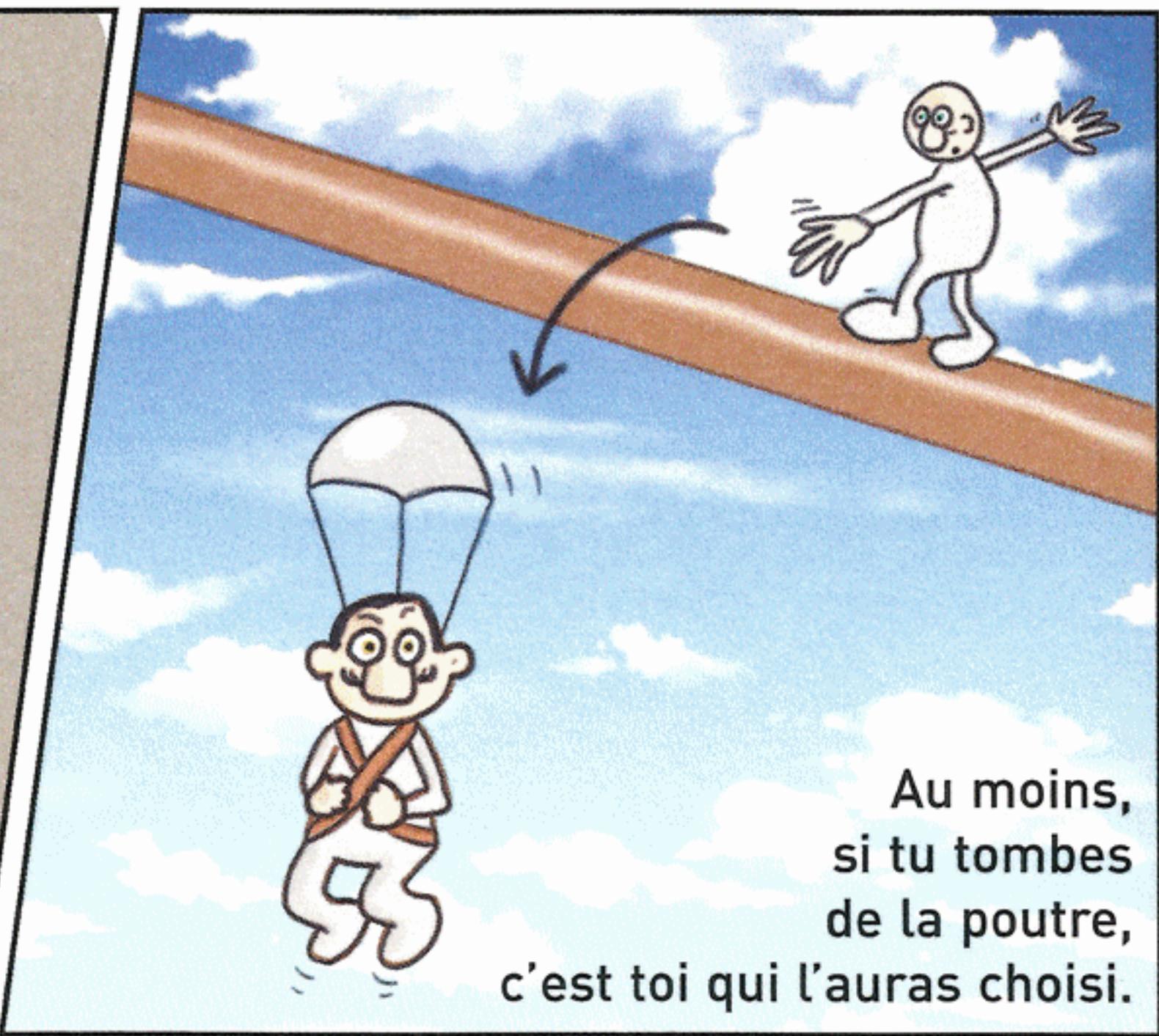


En ralentissant ton mouvement, tu laisses un peu de temps à tes neurones-chefs pour dire s'ils sont d'accord...

... ou non.



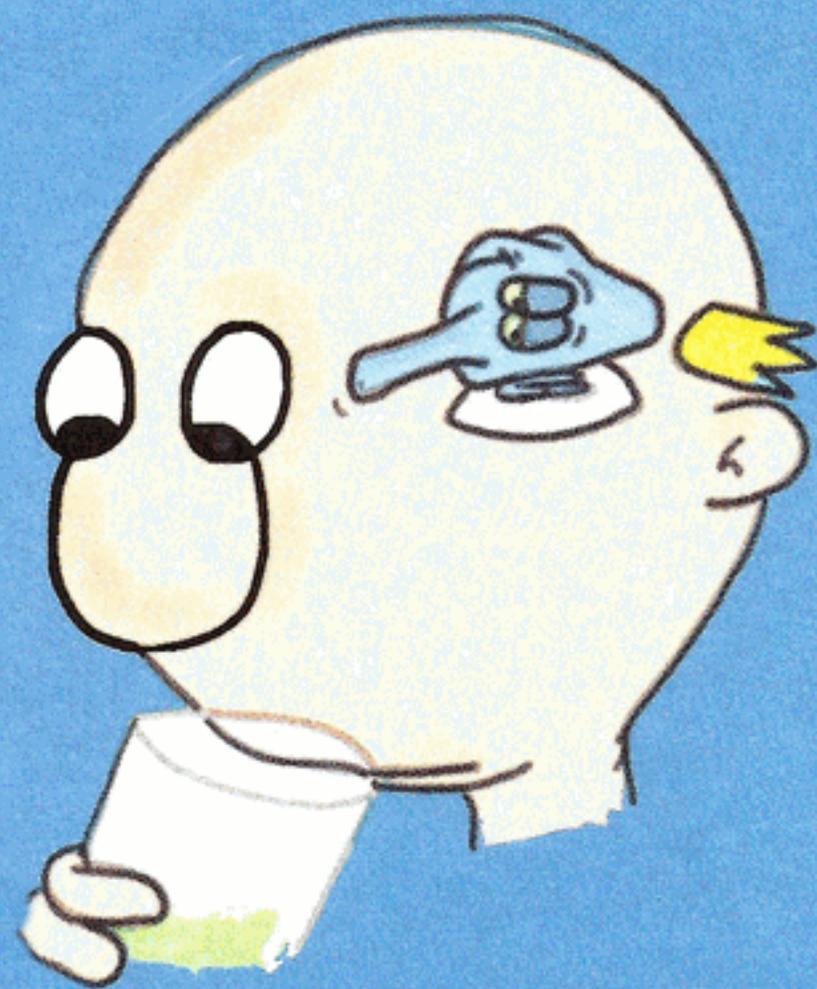
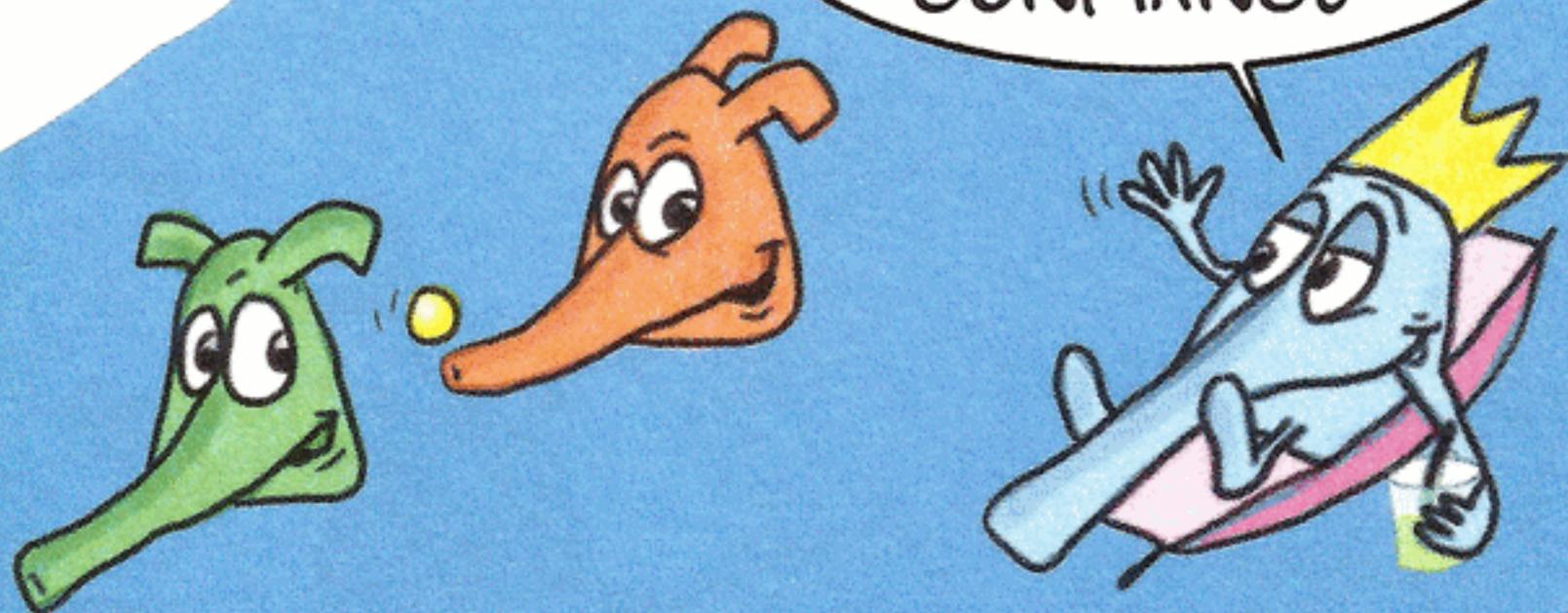
92 ©O. Jacob



Au moins,  
si tu tombes  
de la poutre,  
c'est toi qui l'auras choisi.

Et tu peux aussi Laisser-faire tes neurones,  
si ce qu'ils font est bien.

C'EST BON  
JE VOUS FAIS  
CONFIANCE



Parfois tes habitudes suffisent  
pour réussir ce que tu veux faire.

Regard, Attention, Posture, Pensées,  
Étirement, Laisser-faire. RAPPEL.  
Cinq lettres pour te rappeler comment  
faire attention...

