

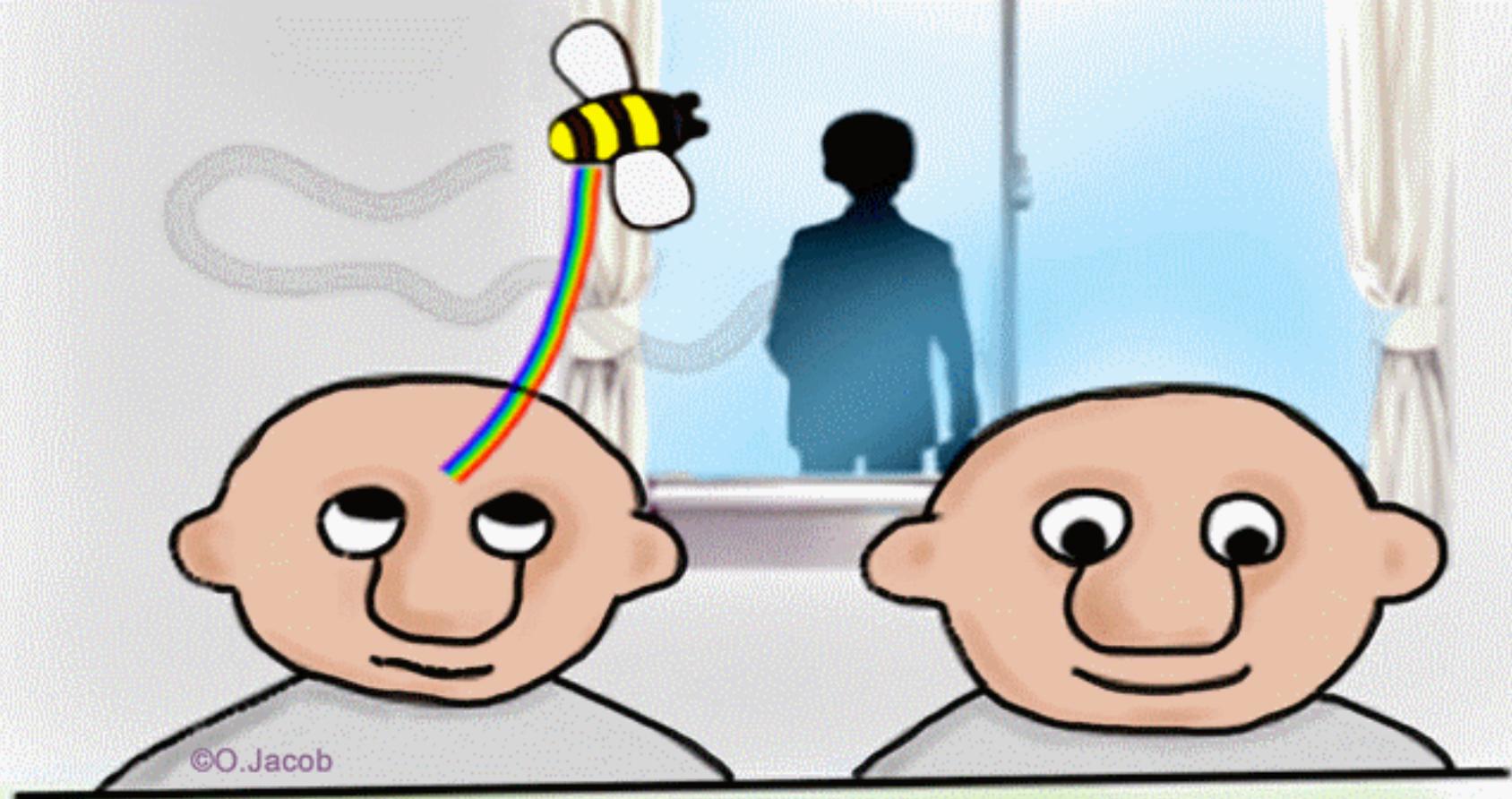



FORCE



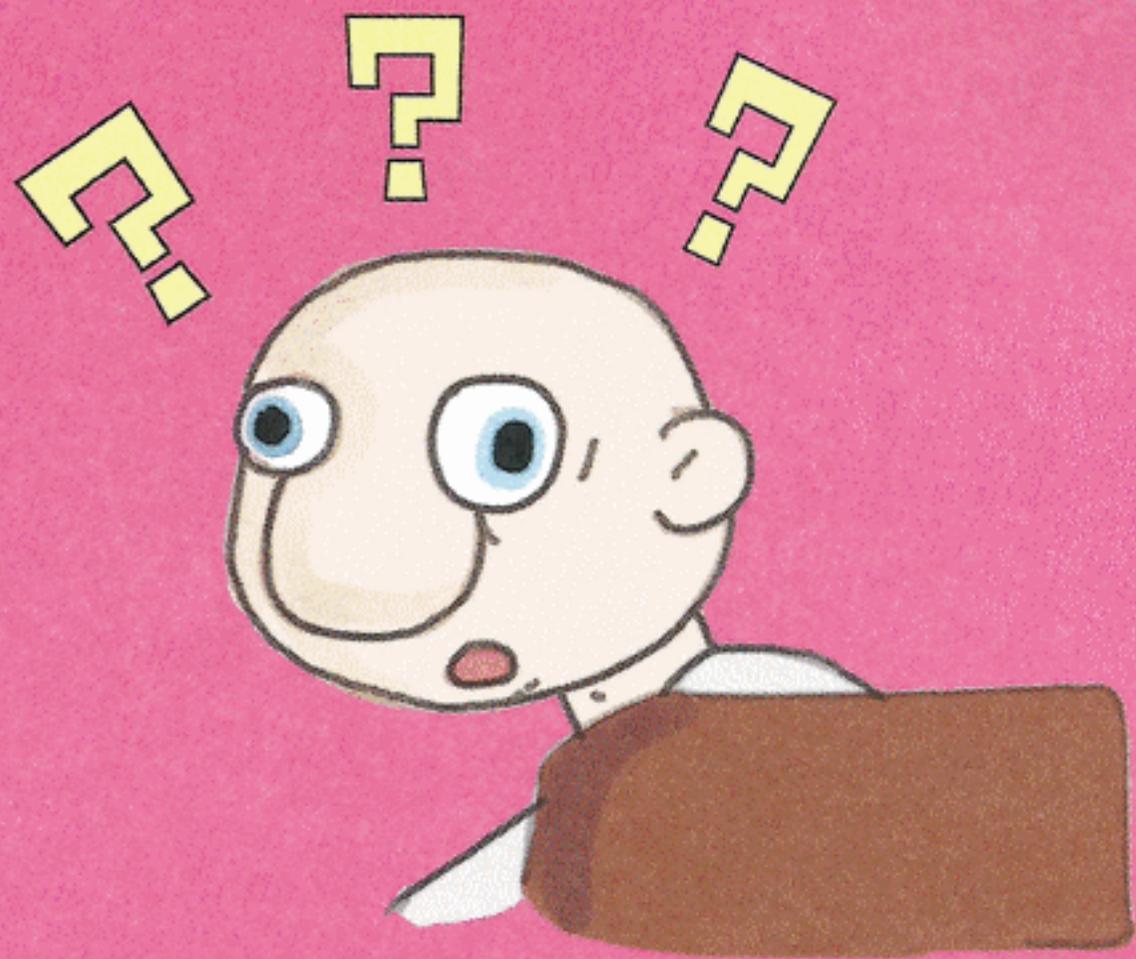
ÉQUILIBRE



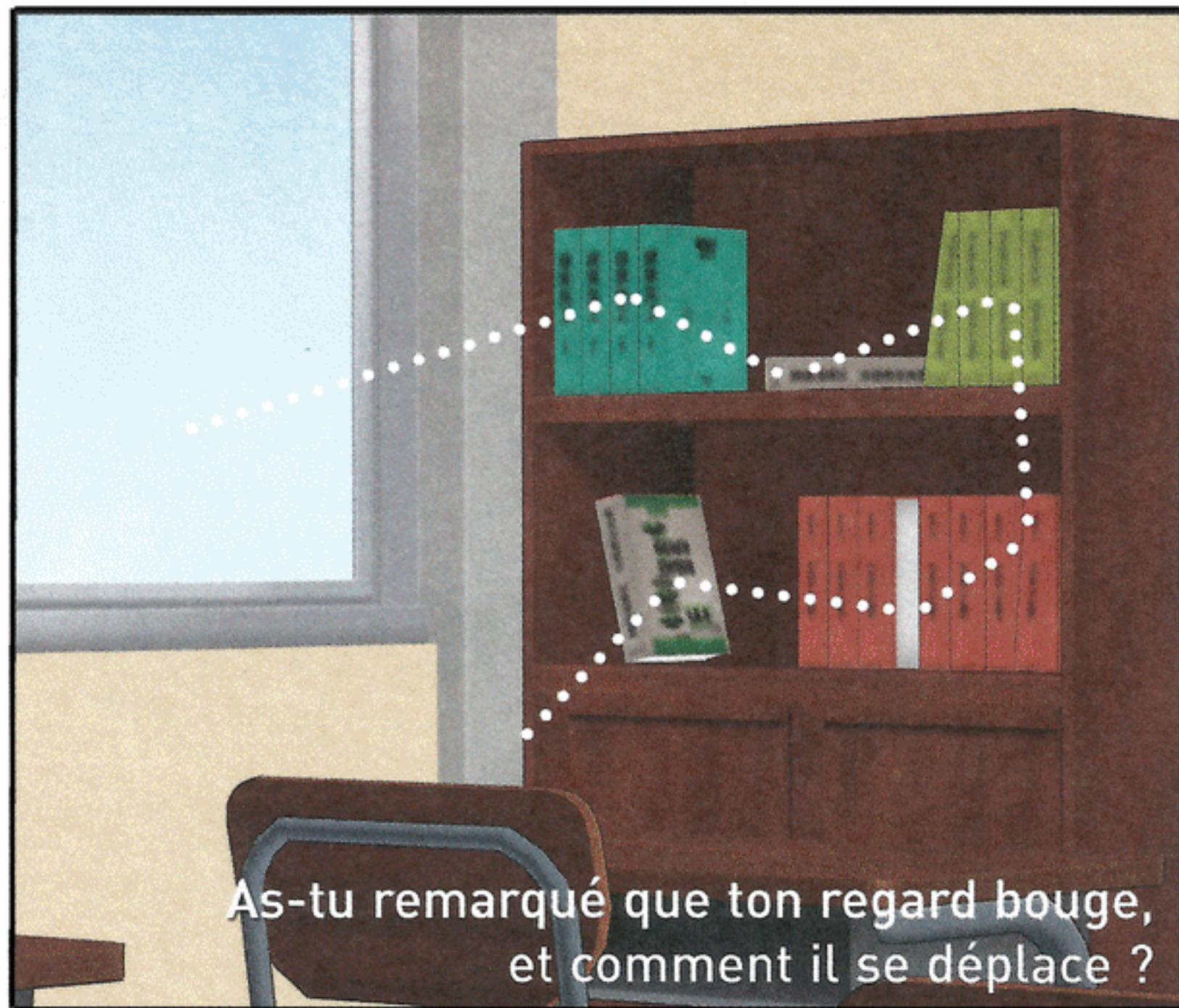


**QUE FAIT MON ABEILLE ?**

Regarde maintenant autour de toi.

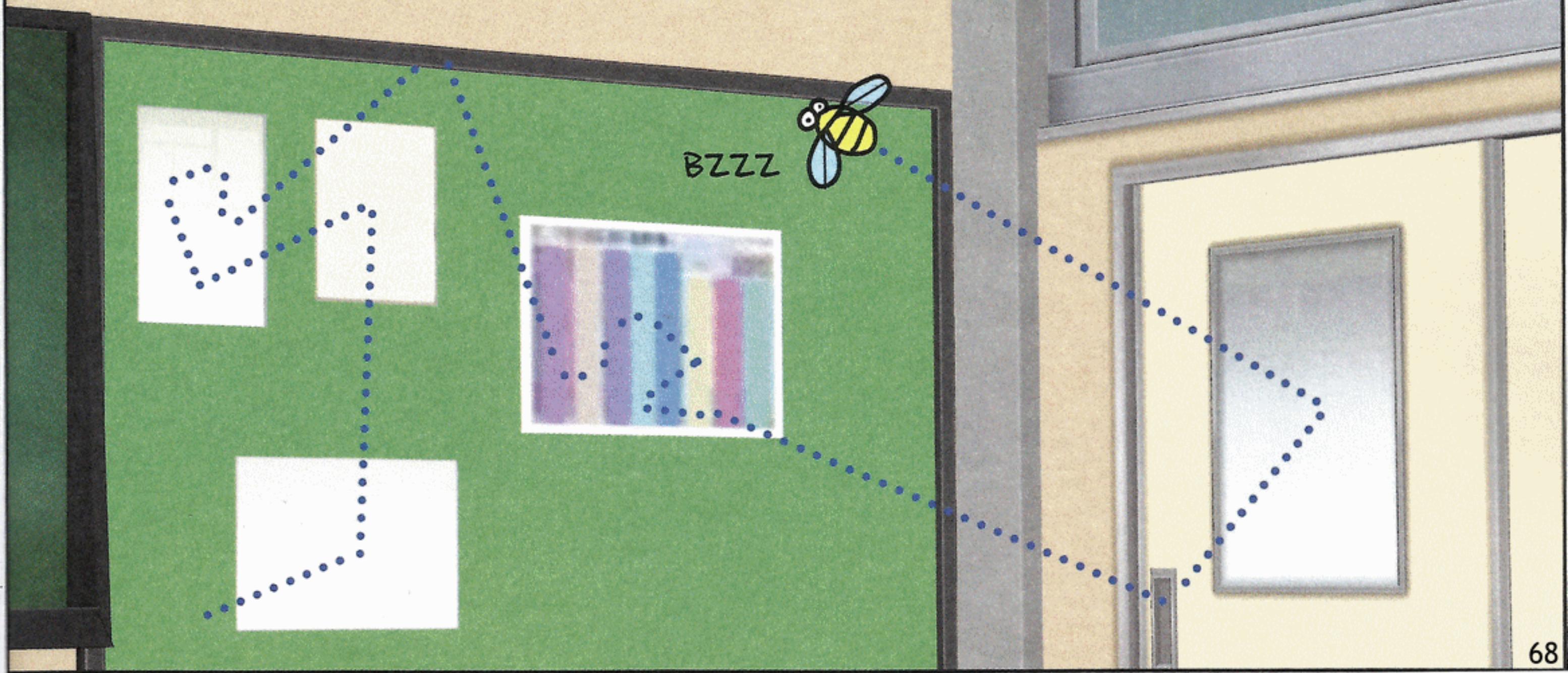


67 ©O. Jacob

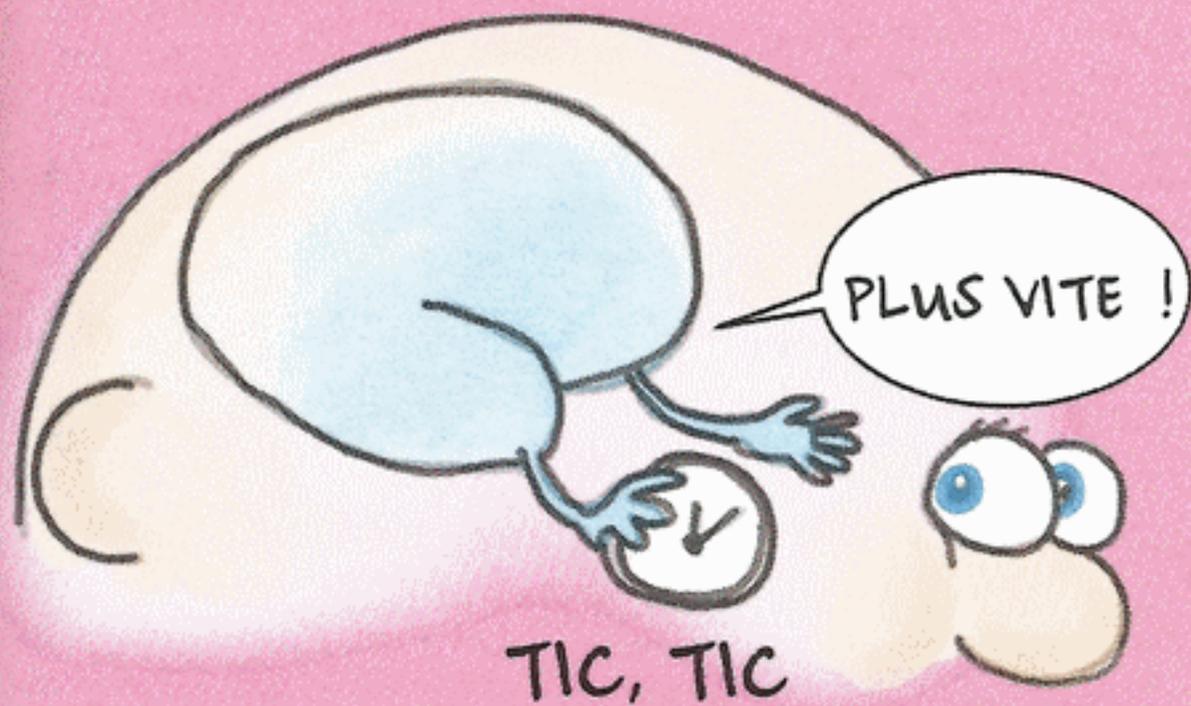


As-tu remarqué que ton regard bouge,  
et comment il se déplace ?

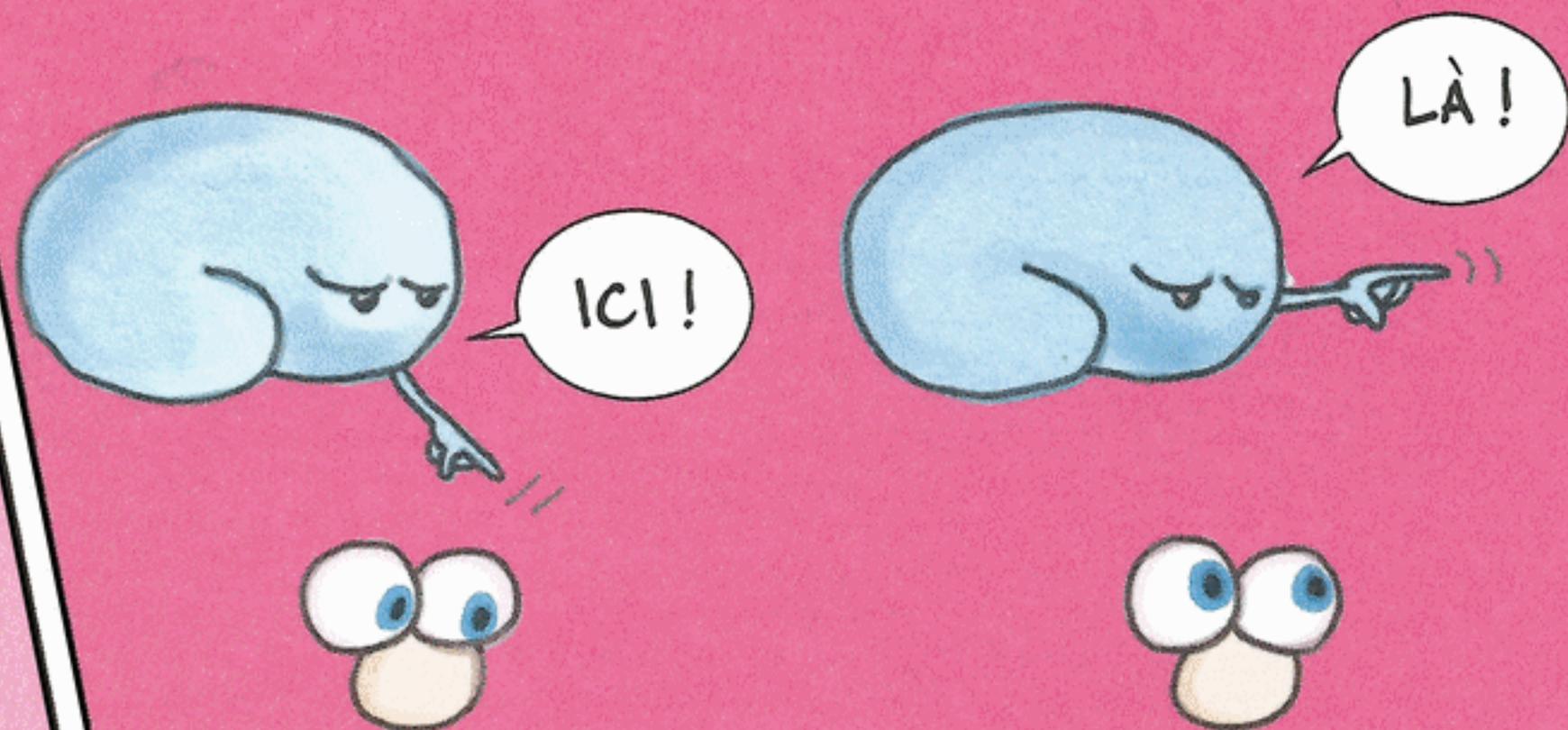
Il se déplace un peu comme une abeille, en butinant ici et là.



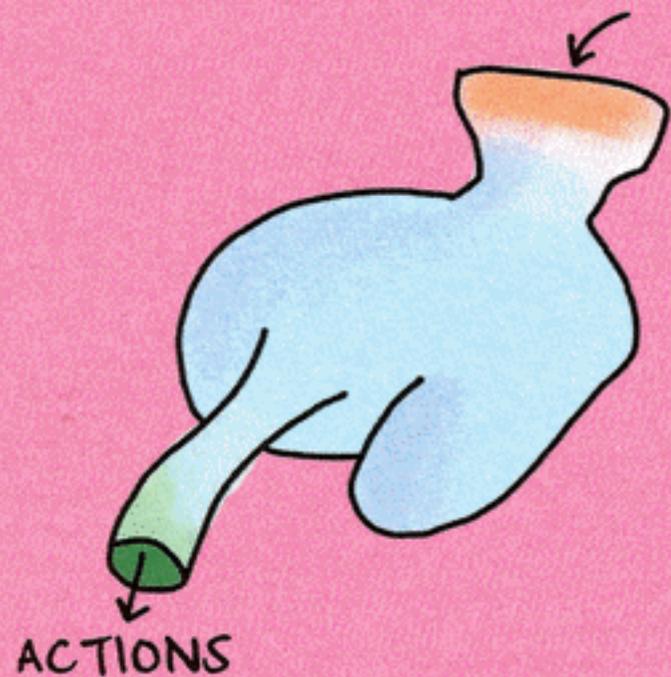
Et, plusieurs fois par seconde,  
il vole, parfois près, parfois loin...



Et toujours vers un endroit calculé  
à chaque fois précisément par ton cerveau.

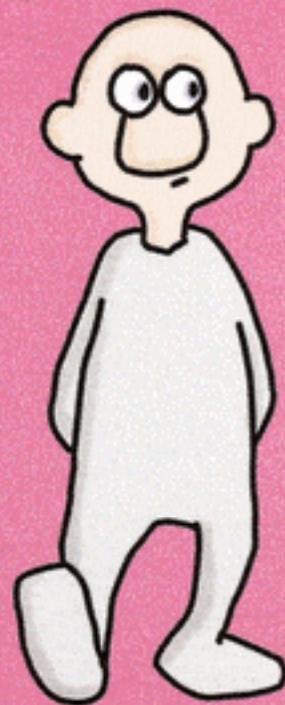


PERCEPTIONS



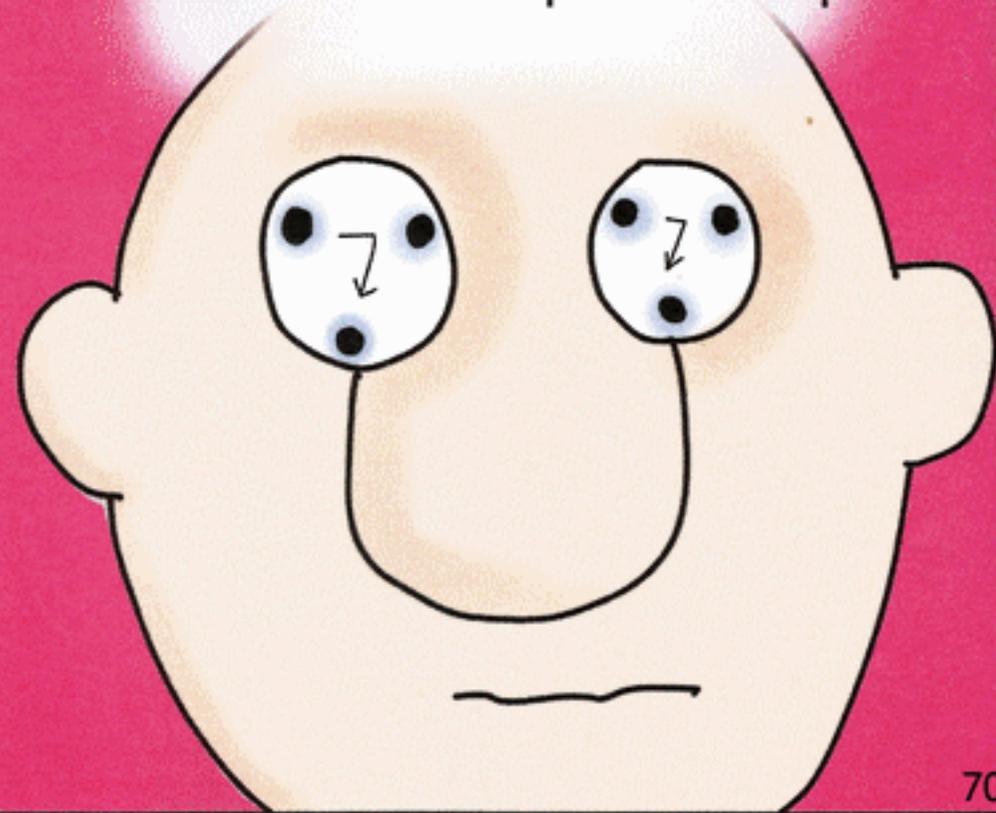
Grâce aux amitiés entre neurones, notre cerveau transforme tout ce qu'il perçoit en actions.

Tu peux t'en rendre compte en marchant... ou même en restant assis tranquillement.



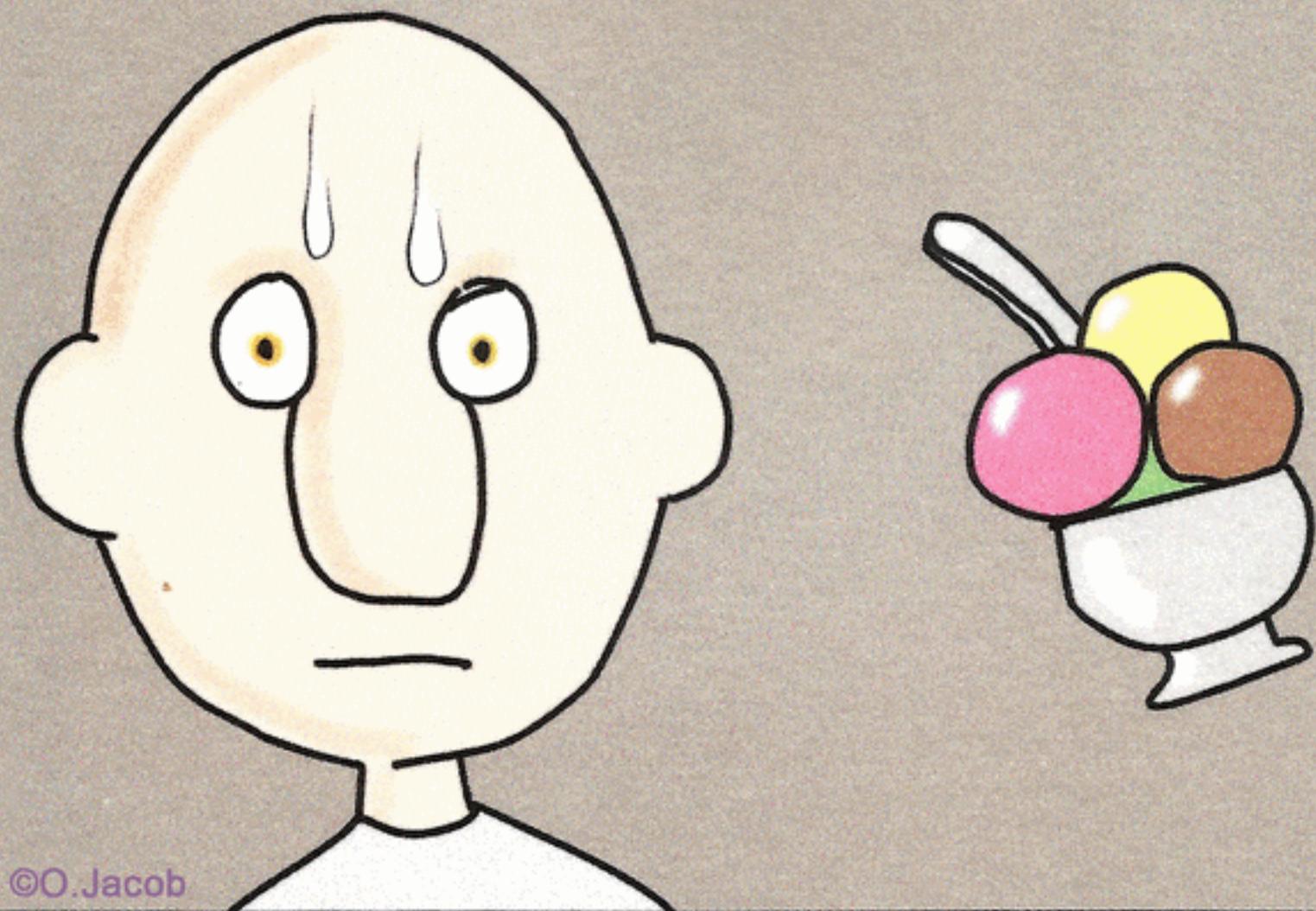
©O. Jacob

En remarquant que ton Regard bouge tout le temps, sauf si tu fais vraiiiiment un effort pour l'en empêcher.

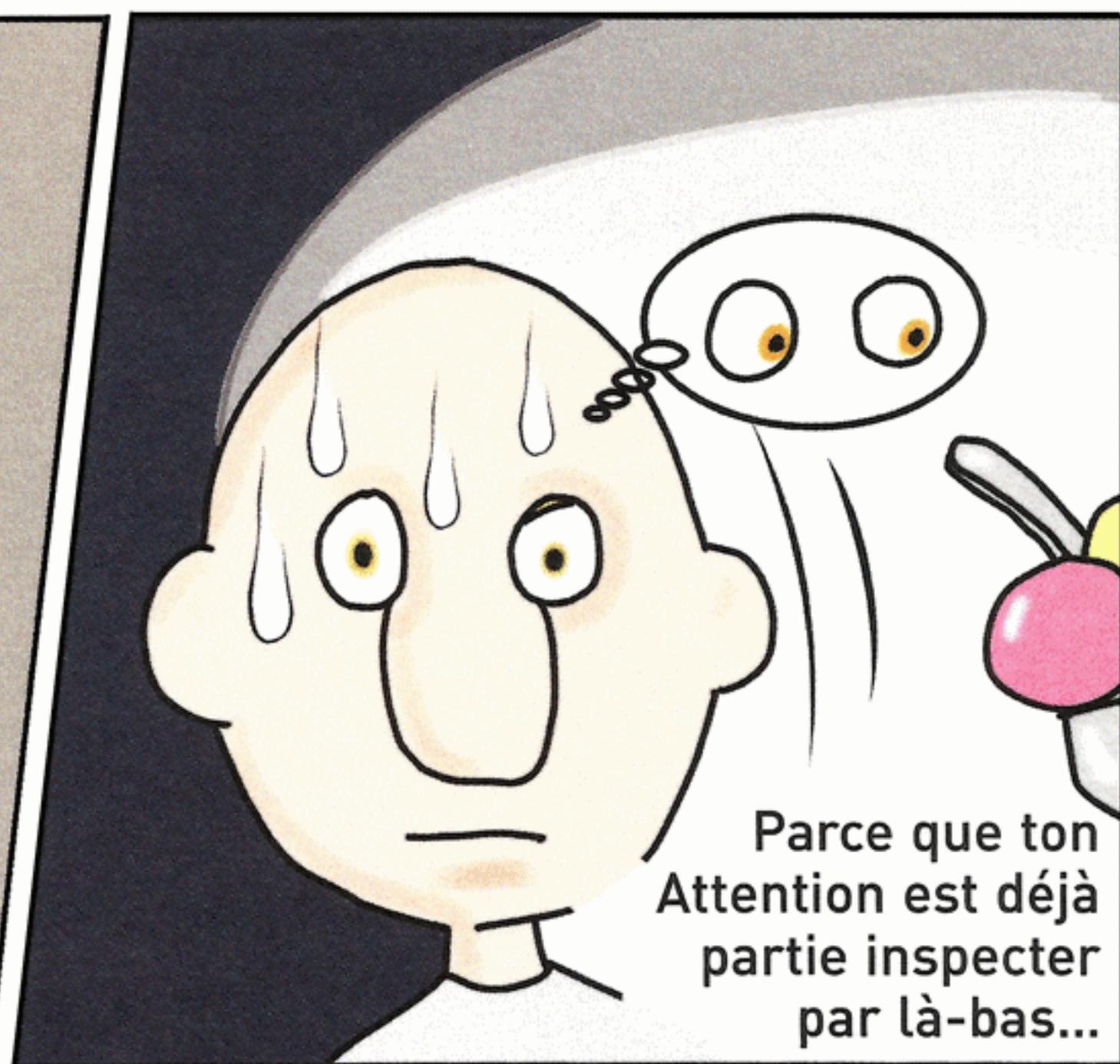


70

De toute façon, tu auras quand même envie de regarder à gauche ou à droite.

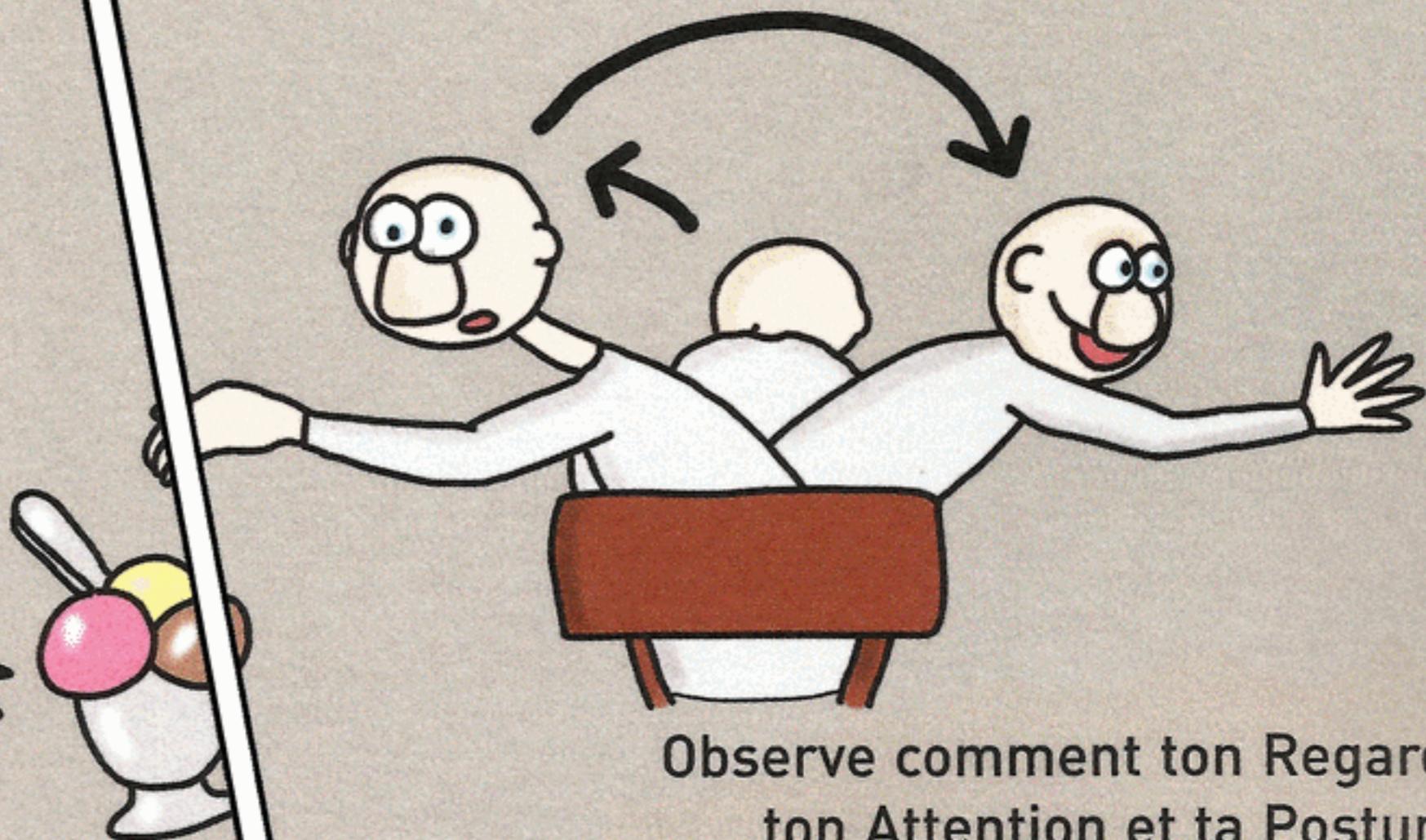
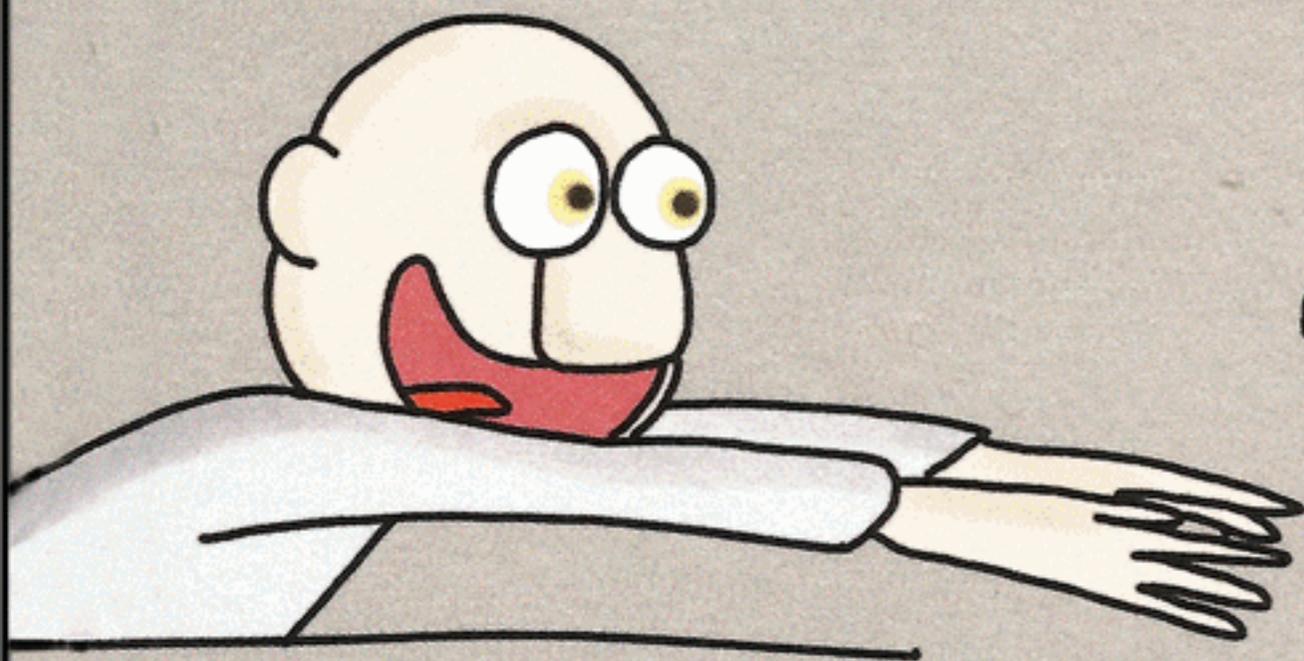


71 ©O. Jacob



Parce que ton  
Attention est déjà  
partie inspecter  
par là-bas...

... quand ce n'est pas ta tête  
et tout le haut de ton corps.

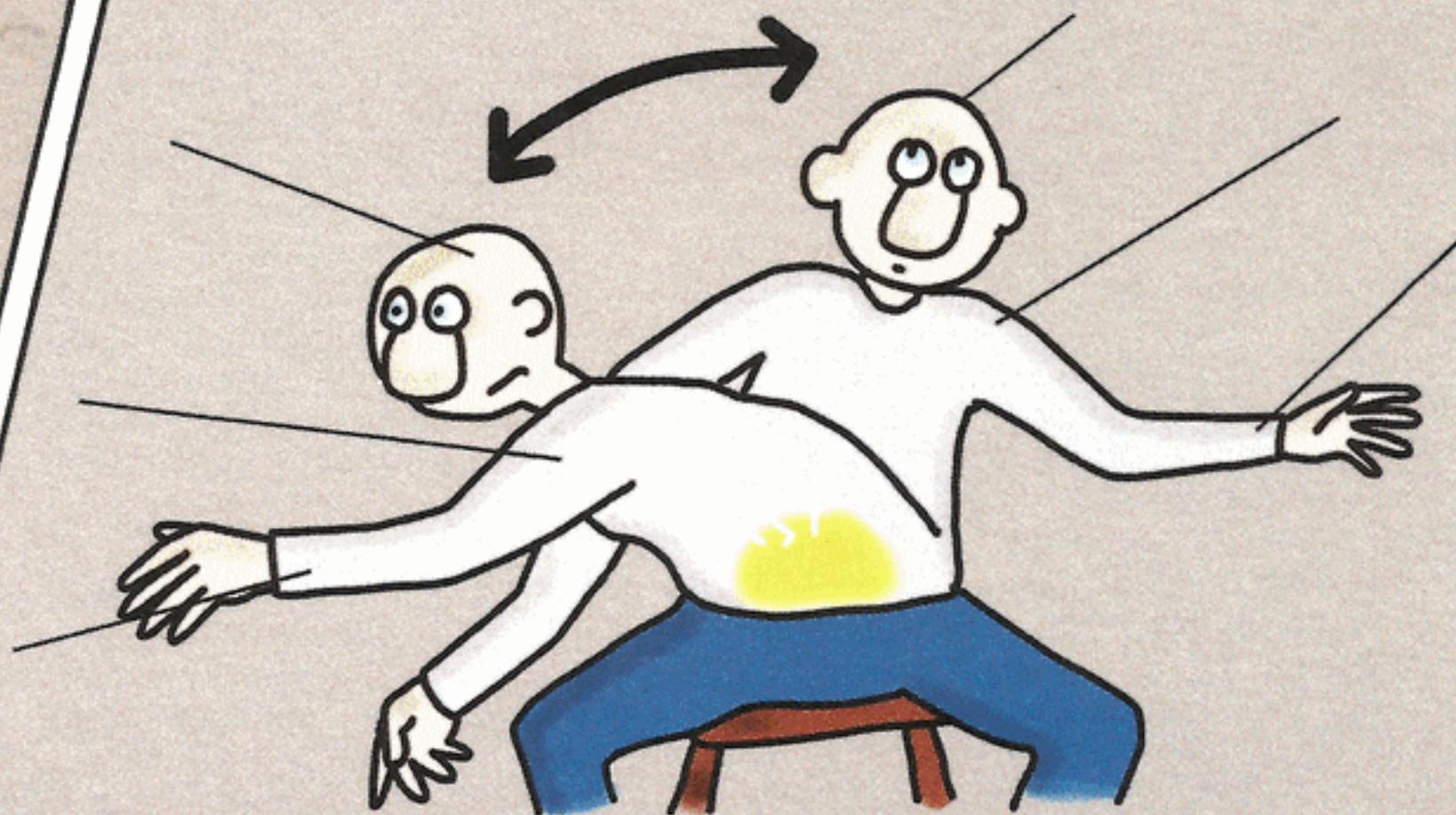


Observe comment ton Regard,  
ton Attention et ta Posture  
sont agités dans tous les sens  
par ce qui se passe autour de toi.

Comme si des fils tiraient sur le haut de ton corps, c'est le Mode Marionnette !

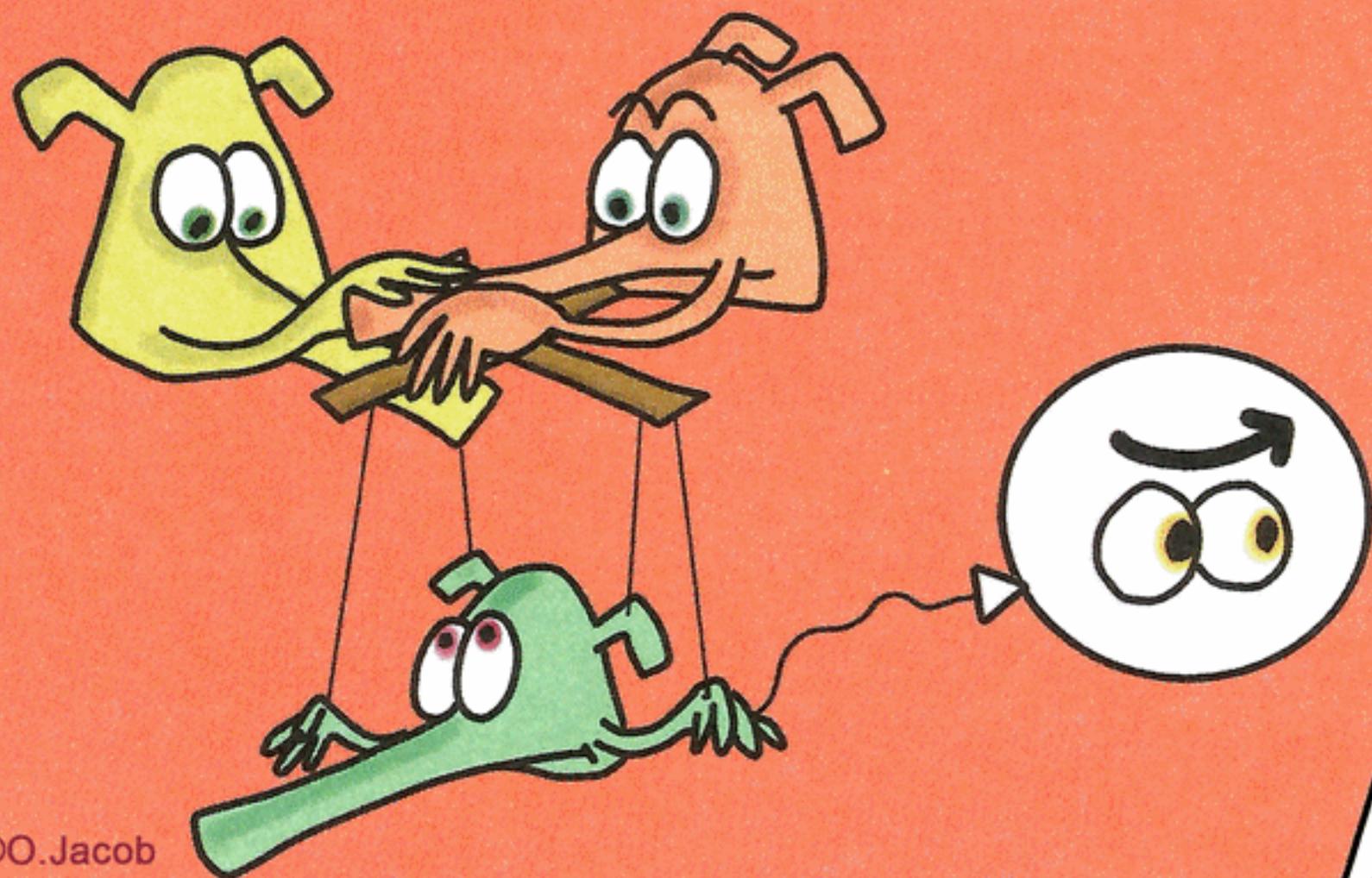


73 © O. Jacob



Avec l'habitude, tu peux ressentir et agir sur ces tensions depuis le bas de ton corps, qui est souvent plus stable.

Ce sont les neurones qui perçoivent, qui demandent à leurs amis de te faire bouger, pour regarder, prendre, toucher quelque chose...

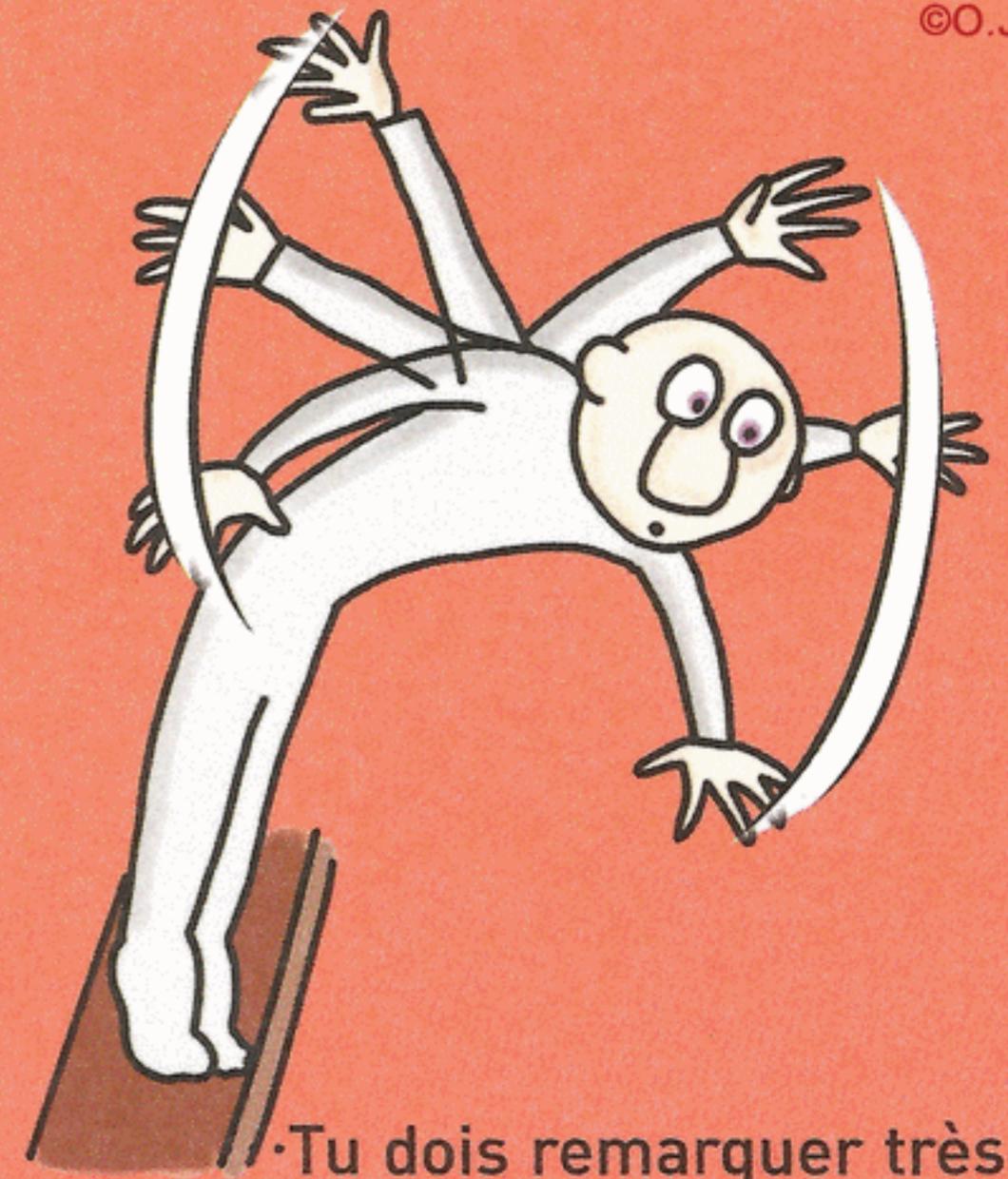
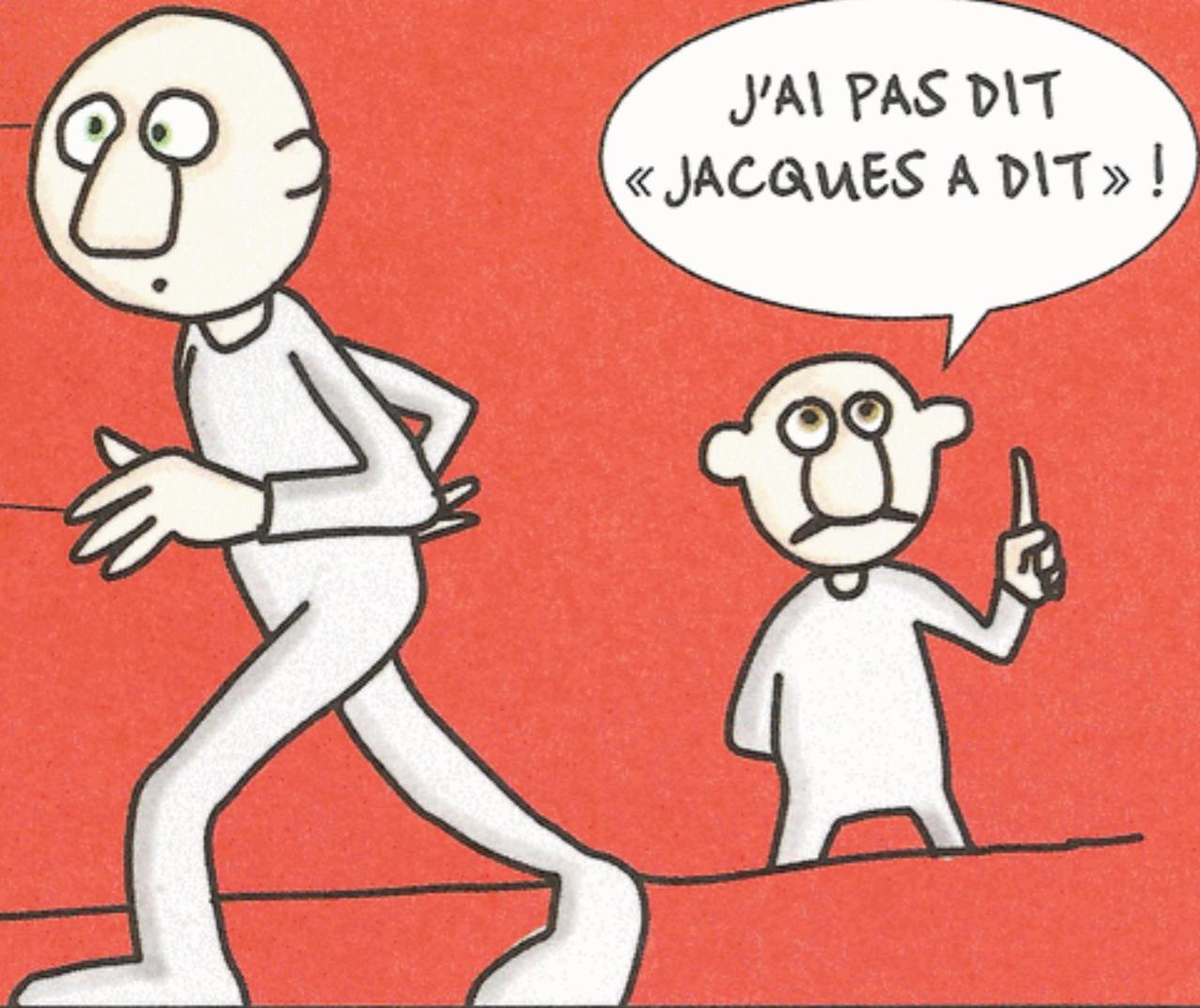


REGARD  
ATTENTION  
POSTURE



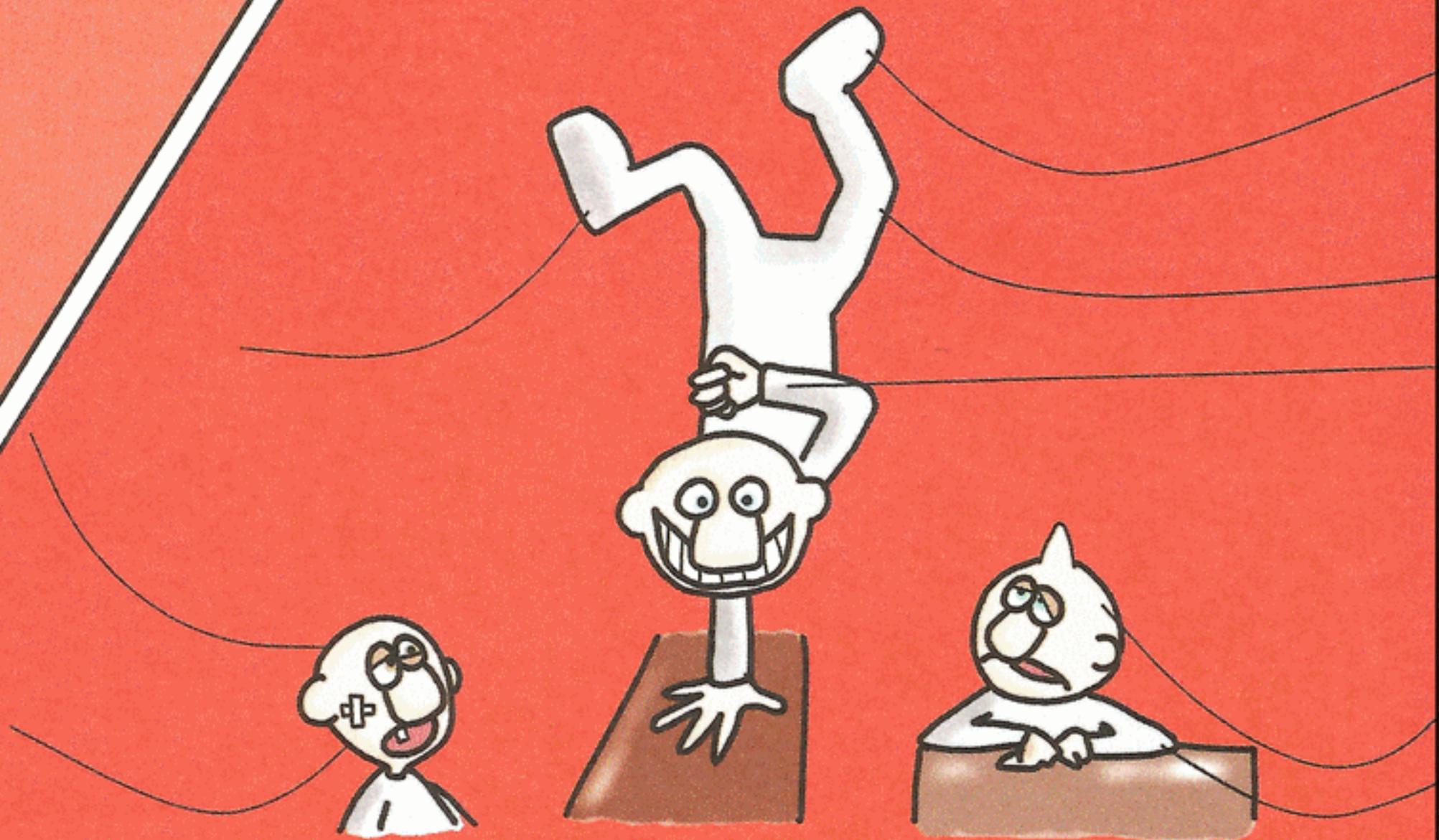
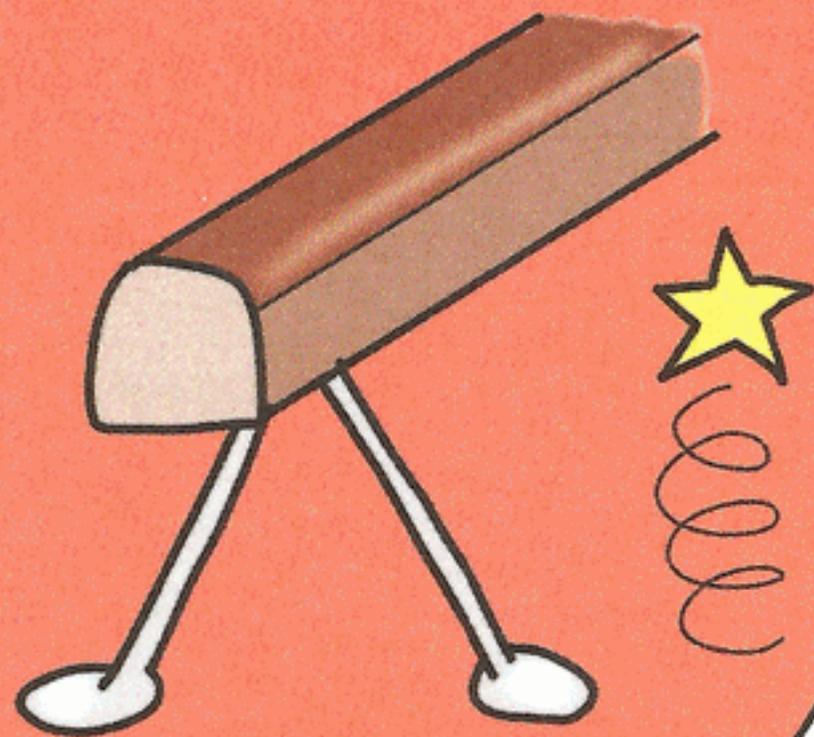
Regard, Attention, Posture : RAP !  
Facile de s'en souvenir...

Mais quand tu sens ces tensions sur ton Regard, ton Attention et ta Posture, tu n'es pas obligé de bouger ! Ce ne sont pas de vrais fils !

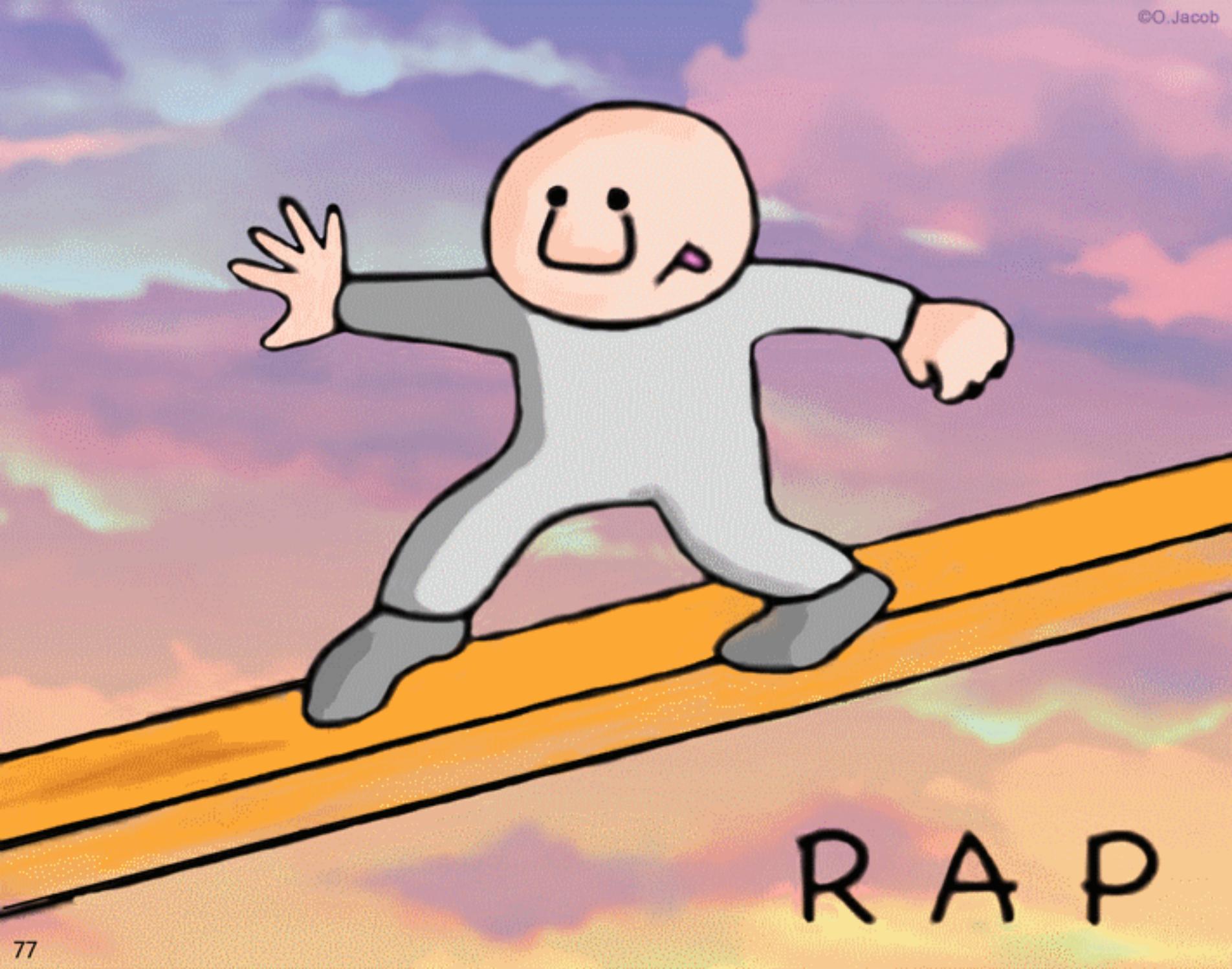


Tu dois remarquer très vite que tu pars de côté, comme sur une poutre...

... pour éviter de tomber.



Apprendre à rester concentré, c'est apprendre à rester sur la poutre. C'est acquérir un bon sens de l'équilibre... attentionnel.



R A P