

Il y a peu d'activités aussi simples à mettre en place et aussi bénéfiques pour le cerveau que la lecture. Pourtant, dans un environnement saturé d'écrans, nous sommes happés par les réseaux sociaux, conçus pour capter notre attention, au détriment du temps que nous pourrions passer à lire.

Quinze minutes de lecture par jour suffisent pourtant à s'évader, à stimuler son imagination, à faire travailler sa mémoire, à améliorer sa capacité de concentration, son pouvoir d'empathie ainsi que sa compréhension du monde.

Face à ce constat, le Centre national du livre et Feurus Éditions se sont associés pour vous proposer ce document.

Illustré par Soledad Bravi et rédigé par Sylvie Chokron, il met en lumière les effets positifs de la lecture sur le cerveau. Lire est bénéfique pour tous, à tout âge. Et en ce qui concerne les enfants, la lecture est essentielle pour bien grandir. Dans ce monde hyperconnecté, nous avons tous un rôle à jouer pour rendre la lecture désirable.

Sylvie Chokron est neuropsychologue et directrice de recherches au CNRS, Fondatrice de l'Institut de Neuropsychologie, Neurovision et NeuroCognition à l'Hôpital Fondation Adolphe de Rothschild, elle dirige également une équipe de recherche translationnelle à l'INCC (CNRS & Université Paris-Cité). Enseignante dans différents masters, chroniqueuse sur France TV elle assure une chronique mensuelle sur le cerveau dans Le Monde, et est l'auteur de plusieurs ouvrages de vulgarisation scientifique et de podcasts.

Neuropsychologue SYLVIE CHOKRON



L'IMAGINATION

Lire, c'est faire travailler son imagination

La lecture stimule notre imagination et notre créativité. Lorsque nous lisons, nous créons mentalement des images : des paysages, des visages, des voix, des scènes.



Et sur les réseaux sociaux ?
Les réseaux sociaux nous montrent des images déjà construites : de personnes, de lieux, de situations. **Ces images laissent moins de place à notre imagination et à notre interprétation personnelle.**

Et pour les enfants ?
La lecture permet aux enfants de plonger dans l'imaginaire d'un auteur. En lisant, l'enfant quitte son quotidien et découvre d'autres univers. **Lire des histoires stimule sa créativité et l'invite à inventer à son tour de nouveaux mondes et personnages.**



Lire, c'est comprendre les autres

L'EMPATHIE

Ce que nous lisons peut nous faire rire, nous émuvoir, nous mettre en colère ou nous faire peur. Nous nous mettons à la place des personnages de l'histoire et imaginons ce que nous aurions ressenti ou fait dans leur situation. En nous permettant d'explorer les émotions et les points de vue des autres, la lecture développe notre capacité d'empathie.

Et sur les réseaux sociaux ?
Sur les réseaux sociaux, nous avons l'impression de créer des liens avec des milliers de personnes. Mais c'est trompeur : les messages et les images défilent si vite qu'il est difficile de comprendre nos interlocuteurs en profondeur.

Et pour les enfants ?
Dans les livres, les enfants rencontrent des situations qu'ils n'ont pas encore vécues et qu'ils ne savent pas toujours nommer. Les histoires leur permettent de mettre des mots sur leurs peurs et leurs émotions.



LA MÉMOIRE

Lire, c'est protéger sa mémoire

Lire sollicite plusieurs types de mémoires. Pour comprendre un livre, nous devons nous souvenir de ce que nous venons de lire, mais aussi de ce que nous avons lu plusieurs pages auparavant. **La lecture mobilise aussi notre mémoire spatiale** : nous nous souvenons parfois qu'un passage se trouve au début d'un chapitre ou au milieu de la page de gauche.

Et sur les réseaux sociaux ?
Lorsque nous scrollons, nous visionnons des contenus que nous n'avons pas toujours choisis. **Cette consommation rapide et passive laisse peu de traces dans notre mémoire.**

Et pour les enfants ?
La lecture a des effets bénéfiques sur le cerveau des enfants dès le plus jeune âge. Elle développe leur mémoire et prépare l'enfant à tous les apprentissages qu'il réalisera plus tard, à l'école et tout au long de sa vie. **Il est conseillé de proposer des livres adaptés et de lire des histoires aux bébés dès l'âge de trois mois.**



L'ÉVASION

La lecture est sans doute l'un des moyens les plus simples et les plus accessibles de voyager sans bouger de chez soi. **Un récit peut nous transporter vers des horizons inconnus**, nous faire traverser les époques, découvrir des pays où nous ne nous rendrions peut-être jamais et rencontrer des personnages extraordinaires.

Et sur les réseaux sociaux ?
On croit parfois s'évader en scrollant sur les réseaux sociaux, car nous y découvrons d'autres vies que la nôtre et des images de temps et d'éléments pour construire un univers à l'aide de notre imagination. C'est ce que permet précisément la lecture.

Et pour les enfants ?
La lecture offre aux enfants une grande liberté : celle de voyager seuls et sans danger à travers le temps et l'espace. Ils choisissent l'époque, les lieux et les personnages qu'ils souhaitent découvrir. Cette exploration nourrit leur curiosité et leur autonomie.

LA COMPRÉHENSION

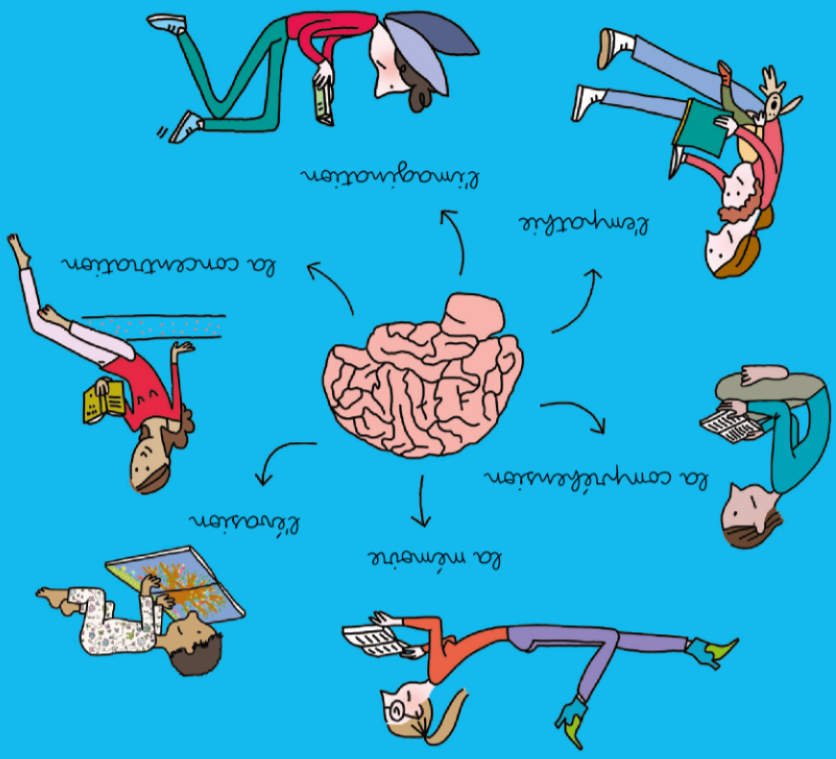
Lire, c'est mieux comprendre le monde

Quand nous lisons, nous apprenons à organiser notre pensée. La lecture permet de comprendre un texte en profondeur. Elle enrichit notre vocabulaire, notre maîtrise du langage et notre esprit critique. Lire favorise la réflexion.



Et sur les réseaux sociaux ?
Sur les réseaux sociaux, nous sommes exposés à un flux d'images et d'informations extrêmement rapide. Notre cerveau n'a souvent pas le temps de les analyser. La compréhension reste alors superficielle. Pourtant, **nous sommes incités à réagir immédiatement aux publications que nous voyons, sans toujours prendre le temps de réfléchir.**

Et pour les enfants ?
Lorsqu'ils écoutent une histoire lue par un adulte, les enfants découvrent de nouveaux mots et apprennent des choses qu'ils ne savaient pas encore, à leur rythme et d'une manière adaptée à leur âge. Ils posent naturellement des questions à l'adulte qui leur lit l'histoire, au fil des pages. Ces moments sont pour eux un excellent moyen de mieux comprendre le monde qui les entoure.



Les pouvoirs de la lecture

RÉVEILLEZ VOTRE CERVEAU, LISEZ.



LA CONCENTRATION

Lire, c'est entraîner son attention

Quand nous lisons, notre cerveau se concentre sur une seule tâche. Il se focalise sur le texte qui est devant lui, ce qui lui offre une pause précieuse. **Lire, c'est s'entraîner à se concentrer et offrir à son cerveau un moment de pause.**

Et sur les réseaux sociaux ?
Lorsque nous scrollons sur les réseaux sociaux, notre cerveau est saturé par les multiples informations simultanées qu'il reçoit. Nous passons alors sans cesse d'un sujet à un autre. Images, vidéos, commentaires : tout défile très vite. Parfois, nous faisons même autre chose en même temps, comme travailler ou regarder un film. **Cette dispersion fragmente notre attention et épuise notre cerveau.**

Et pour les enfants ?
Plusieurs fois par jour, les enfants ont besoin d'activités calmes. Écouter une histoire lue par un adulte, regarder les illustrations d'un album, manipuler un livre sont des moments privilégiés qui les apaisent. **La lecture aide les enfants à développer leur capacité d'attention, tout en douceur, sans effort.**

RÉVEILLEZ VOTRE CERVEAU, LISEZ.

