

Rencontre 29 - Thème de la rencontre :

Ecologie mentale

Pour mieux éviter la surchauffe du cerveau

Jeudi 16 juillet 2020 – Domaine de Montauger - Lisses



Présents : 6 en cours de création

SUEZ M. Laurent LEVRARD
SEREC : Mme Marjorie LE SAUX
BCNS M. Bruno CHAUDRUT

PALL CORPORATION : Mme Stéphanie JOSEPH
SERIMAX M. Stéphane CHEVALIER
Koezio Sénart M. Vincent GREZES

Absents excusés : 9

NSK Mme Audrey HINTZY
Pierre Gauthron
ŒUVRE FALRET M. Lydie GIBEY
FEHR : M. Nicolas AUPOIX
TITEFLEX : M. Patrick ETIENNE

IAD : M. Florent LETELLIER TITEFLEX M.
MEDIATREE HOLDING : Mme Laetitia PEREIRA
SR PHARMA Mme Cécile CORPACE
AQUATONIC M. Yann BLIN

Animation : Julien Estier – Animateur GERME groupe Sud Ile de France

> Expert : Gael ALLAIN



Gaël Allain est docteur en psychologie cognitive. Spécialiste de la gestion de la charge mentale et de l'attention, il intervient en entreprise sur les questions de sur-sollicitation numérique.

Fondateur du cabinet Mémoire & Marketing et directeur scientifique de My Mental Training Pro, Gaël est chercheur associé à la chaire "les talents de la transformation digitale" de Grenoble École de Management. Il enseigne à l'Université Lyon 2 et est expert APM.

Rédaction : Julien Estier | le 13/08/2020

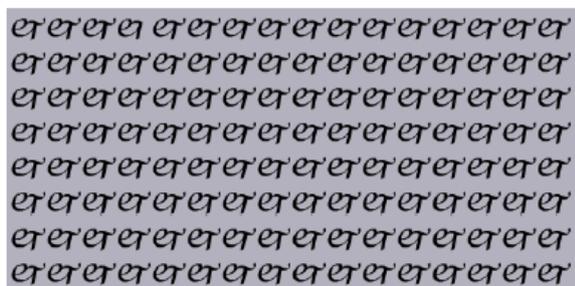
Facteurs limitants : Attention et mémoire de travail

L'attention - Concentre-toi et fait attention. Oui mais comment ?

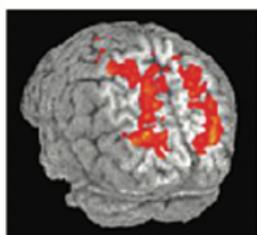
Notre cerveau est confronté en permanence à une infinité d'informations. L'idée est de faire du tri. Le rôle de l'attention est d'opérer un tri entre des informations qui vont faire l'objet d'intérêt et celles qui vont être mises de côté. On parle d'attention focalisée, en coupant les sources de sollicitations.

Gaël rappelle qu'après 35 ans un cerveau est vieux. (Adolescence : 12-24 ans selon l'OMS). A 35 ans on a plus aucun neurone commun avec ceux de son enfance.

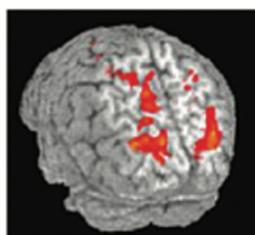
Exercice : Gaël nous fait réaliser une série de test qui mettent en avant la difficulté de concentrer son attention. Exercice : Où est l'intrus ?



Exemple de la conduite automobile



L R
conduite seule



L R
conduite en
écoutant
des infos

Pour conduire une voiture, on réalise environ 1 500 tâches. Il faut, en moyenne, traiter deux informations par mètre parcouru. Cela peut paraître peu, mais supposons que l'on roule à 50 kilomètres par heure, cela représente environ 1 700 informations à traiter par minute.

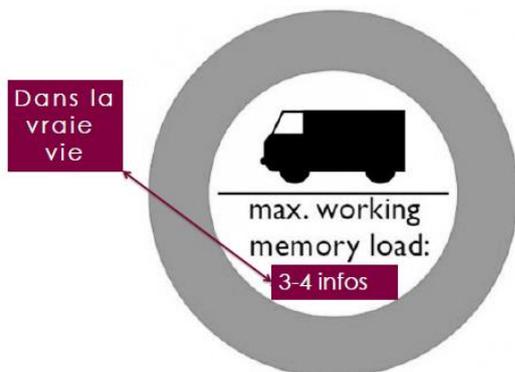
Lors de la conduite, vous utilisez 85% de votre charge cognitive. Ce qui suppose que votre esprit n'a plus la capacité de faire autre chose que de... conduire ! Si vous admettez que votre charge cognitive se trouve à ce moment précis, presque à son maximum, cela fera de vous un conducteur prudent. Donc plus sûr !

37% : c'est le pourcentage par lequel notre capacité de conduire se trouve réduite lorsque l'on parle au téléphone.

94% : Il s'agit du pourcentage d'accidents de la circulation mortels entraînés par une erreur du conducteur.

Facteurs limitants : Attention et mémoire de travail

Mémoire de travail (concentration)



→ Nécessité de mettre en place des stratégies de contournement



Supprimer le 'push'

30%.

→ Gain moyen de productivité

30% : c'est le coût de l'interruption. Lorsque je suis interrompu par une activité secondaire alors que j'étais sur une activité principale.

3 Stratégies d'optimisation

Pour traiter efficacement les informations, il faut ...

1.

Regrouper les informations
et les agencer par blocs (chunking)



Pour traiter efficacement les informations, il faut ...

2.

Conserver une vision globale
en faisant l'effort de passer du général pour ne redescendre que dans un second temps sur le particulier, planifier et se projeter...



Pour traiter efficacement les informations, il faut ...

3.

Automatiser
une partie des processus par l'entraînement et la répétition pour économiser des ressources et limiter le nombre de décisions



Rituel de début de journée : définir les 2 à 4 tâches prioritaires et les hiérarchiser et définir des critères de réalisation.

Rituel de nouveauté : avoir un système de prise de note pour consigner les idées nouvelles (et systématiser sa prise de note)

Travailler au bon endroit : son bureau n'est pas forcément le meilleur endroit pour toutes les activités !

Trouver le bon format de réunion : éventuellement en définir plusieurs

Instaurer des RVMM (rendez-vous avec moi même)

Rituel d'endormissement : écouter un morceau de musique spécifique avant d'aller se coucher, décrocher de son (ses) écran(s) 30mn avant de se coucher !

Stratégie d'optimisation (suite)

Les étapes de l'entraînement attentionnel

La concentration,
l'or de demain ?



1. Lutter contre les interruptions!

60%
liées à
l'environnement

40%
auto-générées

Lutter contre l'ultra-collaboration !

Travailler en silence

Savoir(pouvoir) s'isoler

Noter

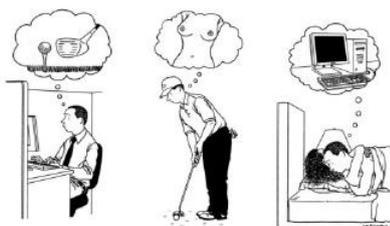
2. Y aller mollo !

1 + 1 > 2 + 2

En entreprise, il est illusoire de prévoir des plages de 45mn de concentration !

Le compromis est plutôt de l'ordre de **20/25mn**

3. Choisir les bonnes cibles



Méditer ?

Si vous aimez ça ! et si vous avez 15/20 mn quotidiennes à y consacrer ! Sinon PRATIQUEZ LA FOCALISATION

4. Mettre son corps en mouvement !

Pour améliorer les performances
de votre mémoire de travail

JOUER AVEC LES DESEQUILIBRES !



Stratégie de mémorisation – Méthode des lieux

La "méthode des loci", également appelée "méthode des lieux".

Principe : La mnémotechnie est reconnue pour son efficacité en matière de mémorisation par associations imagées, c'est-à-dire l'association d'une idée ou d'un élément à une image. Grâce à cette technique basée sur l'imagerie mentale, vous allez être capable de retenir des informations aisément et de les restituer sans effort. En effet, le fait de générer une image mentale d'un mot ou d'une idée va faciliter sa mémorisation.

Moyen mnémotechnique

Comment fonctionne la méthode des loci ? Comme son nom l'indique, la méthode des lieux consiste à associer une idée à un lieu qui vous est familier et que vous visualisez mentalement. L'avantage de cette technique est qu'elle est facile à utiliser puisqu'elle se base sur des éléments qui vous sont personnels. Pour retenir une liste de 20 mots par exemple, il vous suffit de suivre les étapes suivantes.

Etape 1 : Choisissez un parcours

Choisissez un parcours très régulièrement pratiqué, comme le trajet DOMICILE-TRAVAIL, donc un parcours que vous visualisez parfaitement en fermant les yeux.

Etape 2 : Listez 20 étapes

Listez 20 étapes dans votre parcours, étapes qui peuvent être facilement visualisées mentalement. exemple : pharmacie du centre, rond-point de la boulangerie, radar sur périphérique, maison d'un ami, etc. Listez autant d'étapes que de mots que vous souhaitez mémoriser. Attention, choisissez bien des emplacements et non des actions (exemple : « je me lave les dents » est à éviter). Il faut ensuite répéter la liste des étapes toujours dans le même ordre en réalisant un parcours mental du trajet.

Etape 3 : Associez un mot à une étape

Associez par une image mentale, chaque mot de la liste à mémoriser avec une étape. Attention, le premier mot de la liste est à associer à la première étape, et ainsi de suite. Si votre première étape du parcours est l'ESCALIER et le premier mot de la liste à mémoriser POMME, il faut créer une image mentale associant ces deux mots, comme d'imaginer votre voisine descendant l'escalier en même temps que vous, cette dernière portant à son bras un panier rempli de pommes rouges. Et ainsi de suite pour tous les mots de la liste à mémoriser.

Etape 4 : Rappel de la liste de mots

Pour le rappel de la liste de mots, il vous suffira alors de parcourir mentalement votre trajet familier, étape par étape, en réactivant l'image mentale créée entre l'étape et le mot de la liste.

🎯 Méthode de concentration en milieu professionnel

- 5 **CONTEXTE**
Que fais-je ici et maintenant, quel est mon état d'esprit... ? **Introspection**, conscience de la situation...
- 4 **OBJECTIF GENERAL / INTENTION**
Pourquoi dois-je traiter et synthétiser ces informations ? , Qu'est ce que je souhaite obtenir (bénéfices) à travers cette mobilisation de ressources ? **Vision globale**, imagerie mentale
- 3 **PLANIFICATION**
Quels sont les passages obligés, les sous-objectifs réalistes... ? **Mode par défaut**, passage par le mouvement, la répétition
- 2 **RISQUES**
Quelles sont les difficultés spécifiques, mes points faibles ? **Chunking**, anticipation, difficultés traitées en amont pour éviter la surcharge mentale dans l'action
- 1 **OUTILS / ORGANISATION**
De quoi ai-je besoin pour réussir ma tâche ?

🎯 Méthode pour apaiser son cerveau



 Pour aller plus loin

Appli

Ecologie mentale



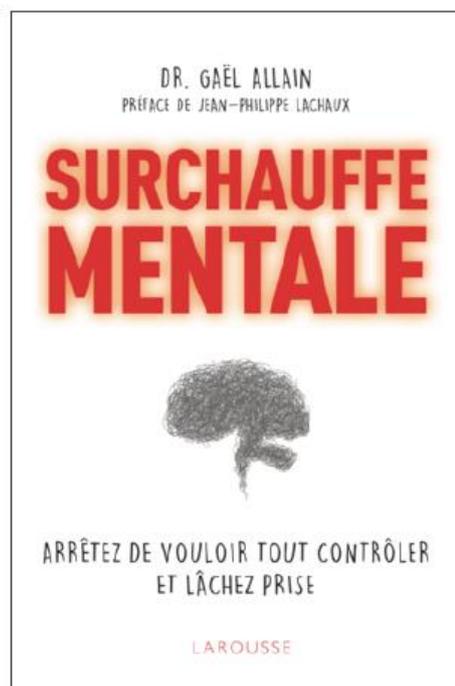
Connectez-vous à My Mental Energy Pro

- 1 Rendez-vous sur votre store  
- 2 Recherchez My Mental Energy Pro
- 3 Téléchargez l'appli et **Créez votre compte** avec le mot de passe  **germe62**
- 4 Bienvenue !

Sur ordinateur, créez votre compte sur la webapp : www.mymentalenergy.com/webapp



GAËL ALLAIN



Rédaction : JE