



Ecologie mentale

Pour éviter la surchauffe du cerveau?

Ecologie Mentale



Intro : **Définition / état des lieux**

Cognition

Charge mentale

Théorie : **Facteurs limitants**

Attention

Mémoire de Travail

Pratique : **Stratégies d'optimisation**

Concentration

Régénération

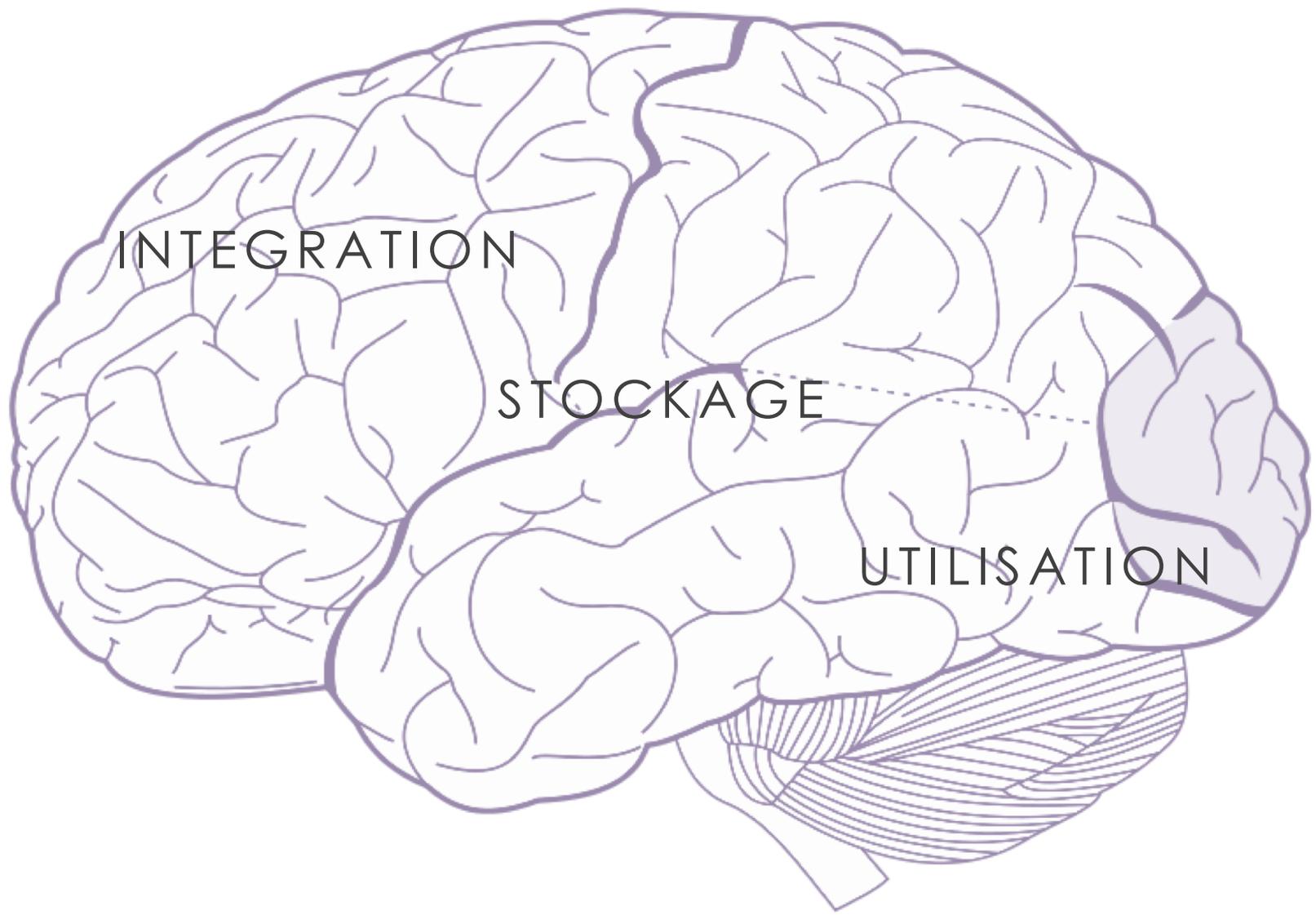
Bilan : **Les points clés**

Définitions

Cognition, charge et écologie mentales

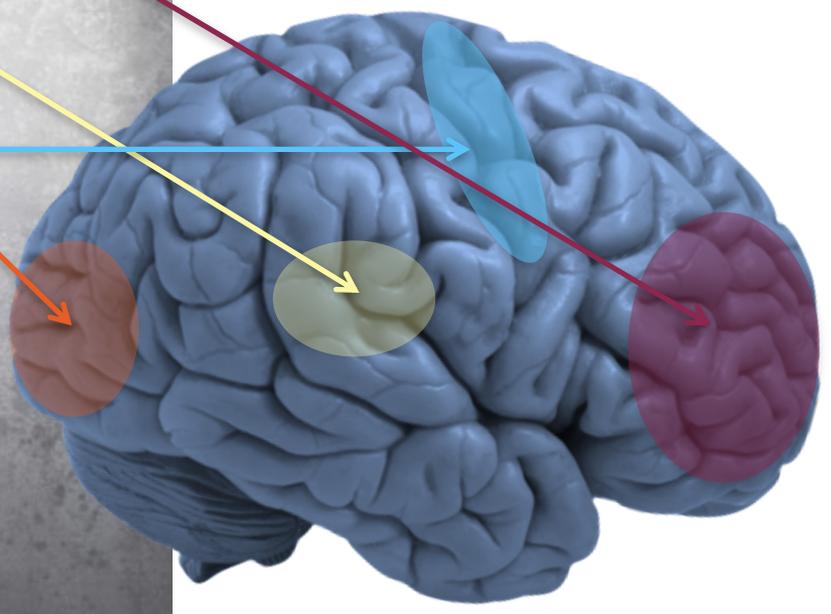
Cognition

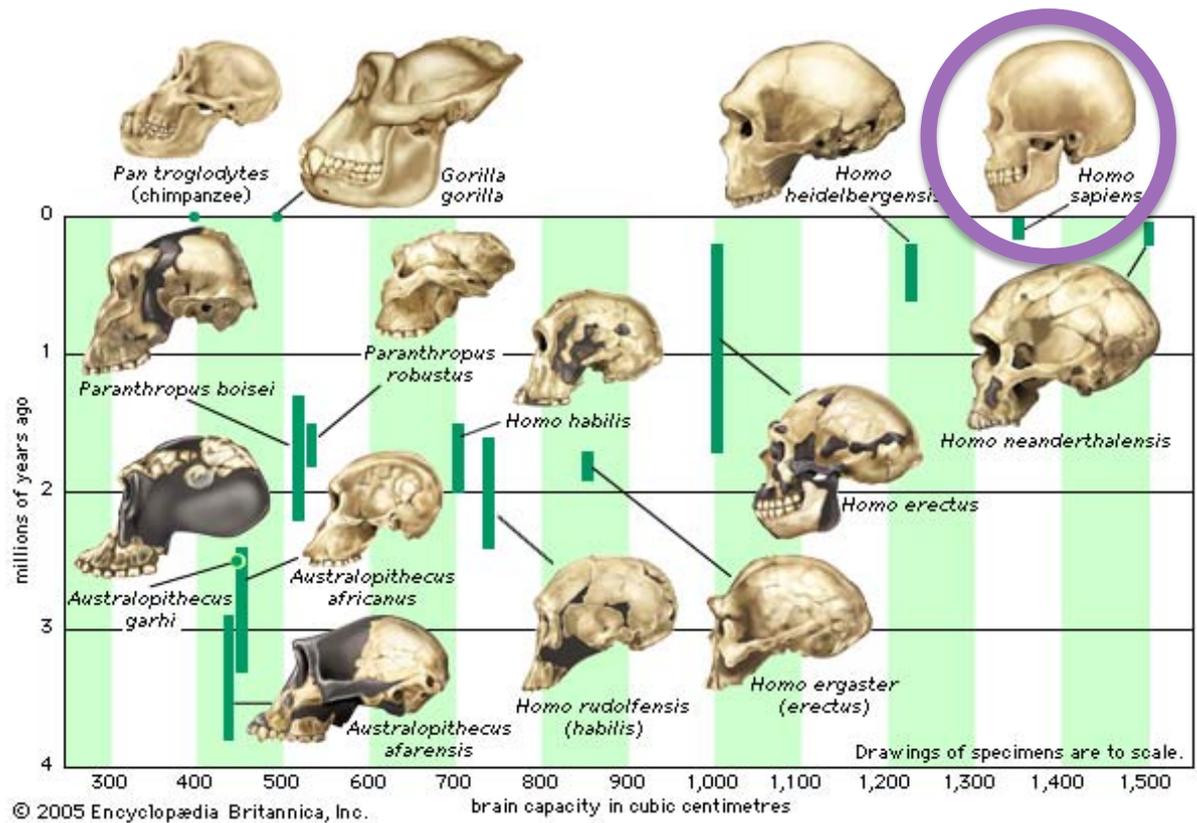
Définition



Charge Mentale

Définition



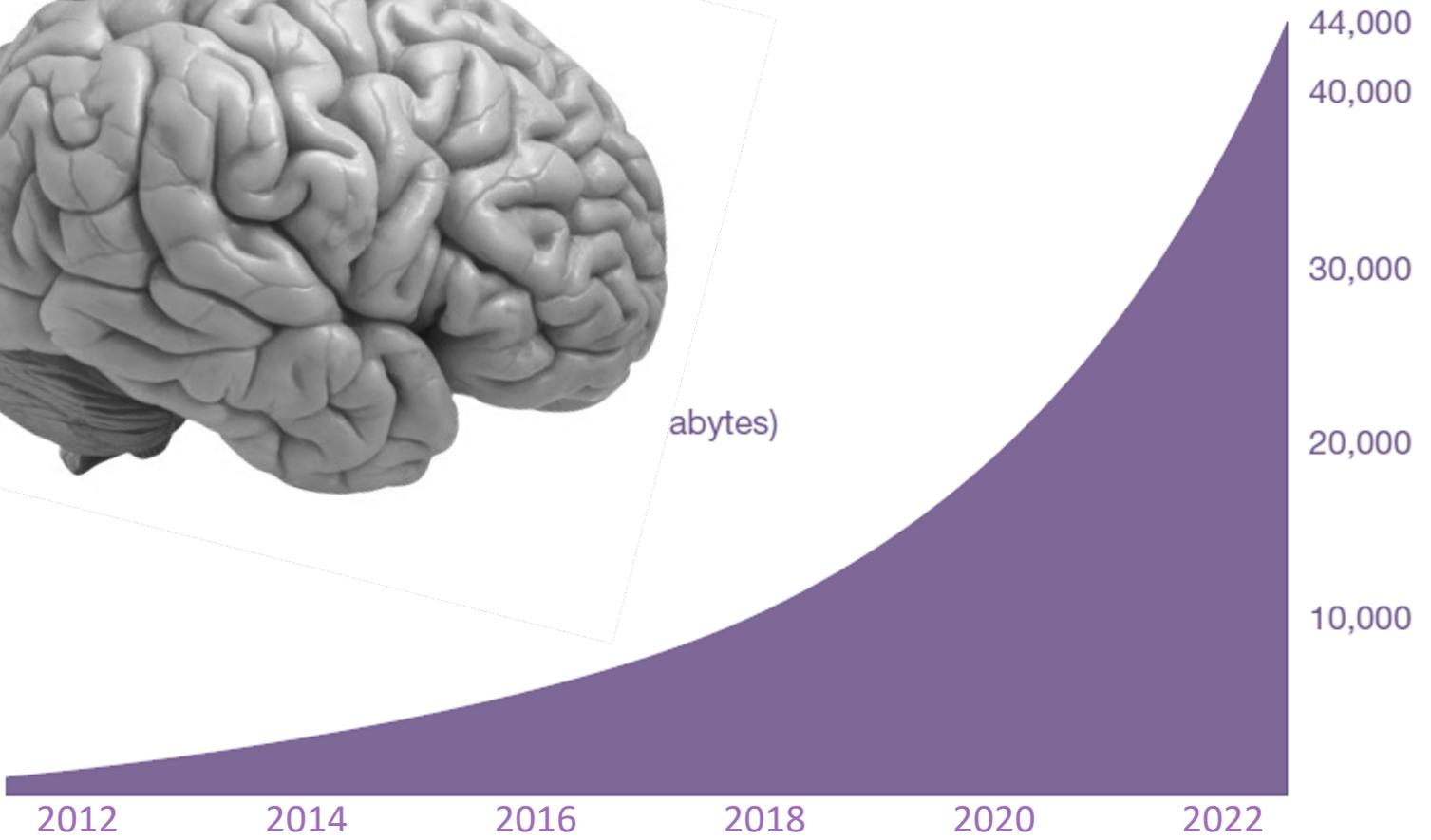


Ecologie Mentale

Définition



abytes)



Facteurs limitants



Attention et Mémoire de Travail

Ecologie Mentale



Intro : **Définition / état des lieux**

Cognition

Charge mentale

Théorie : **Facteurs limitants**

Attention

Mémoire de Travail

Pratique : **Stratégies d'optimisation**

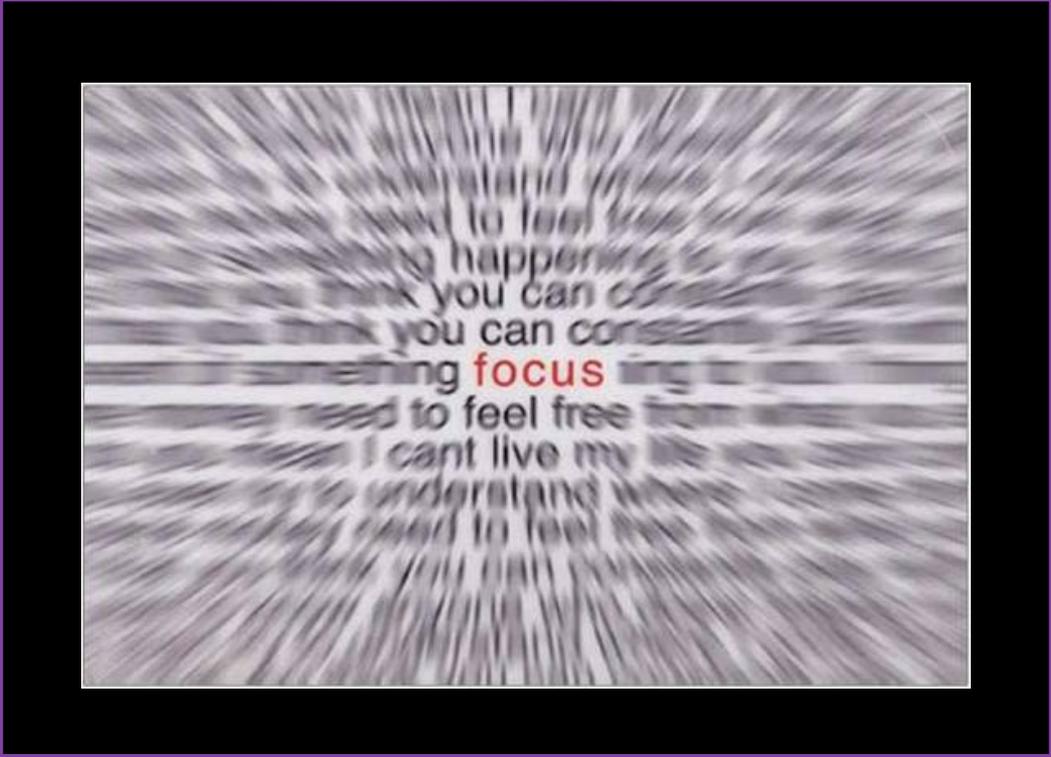
Concentration

Régénération

Bilan : **Les points clés**

Attention

Ce qui fait un peu mal !



Exercice

Où est l'intrus ?

et
et et et et et et et et et et et et et et et et
et et et et et et et et et et et et et et et et
et et et et et et et et et et et et et et et et
et et et et et et et et et et et et et et et et
et et et et et et et et et et et et et et et et
et et et et et et et et et et et et et et et et
et et et et et et et et et et et et et et et et



Exercice

Où est l'intrus ?

et et et **e** et
et
et
et
et
et
et
et et et et et et et et et et et et et et et et et et et et

Exercice

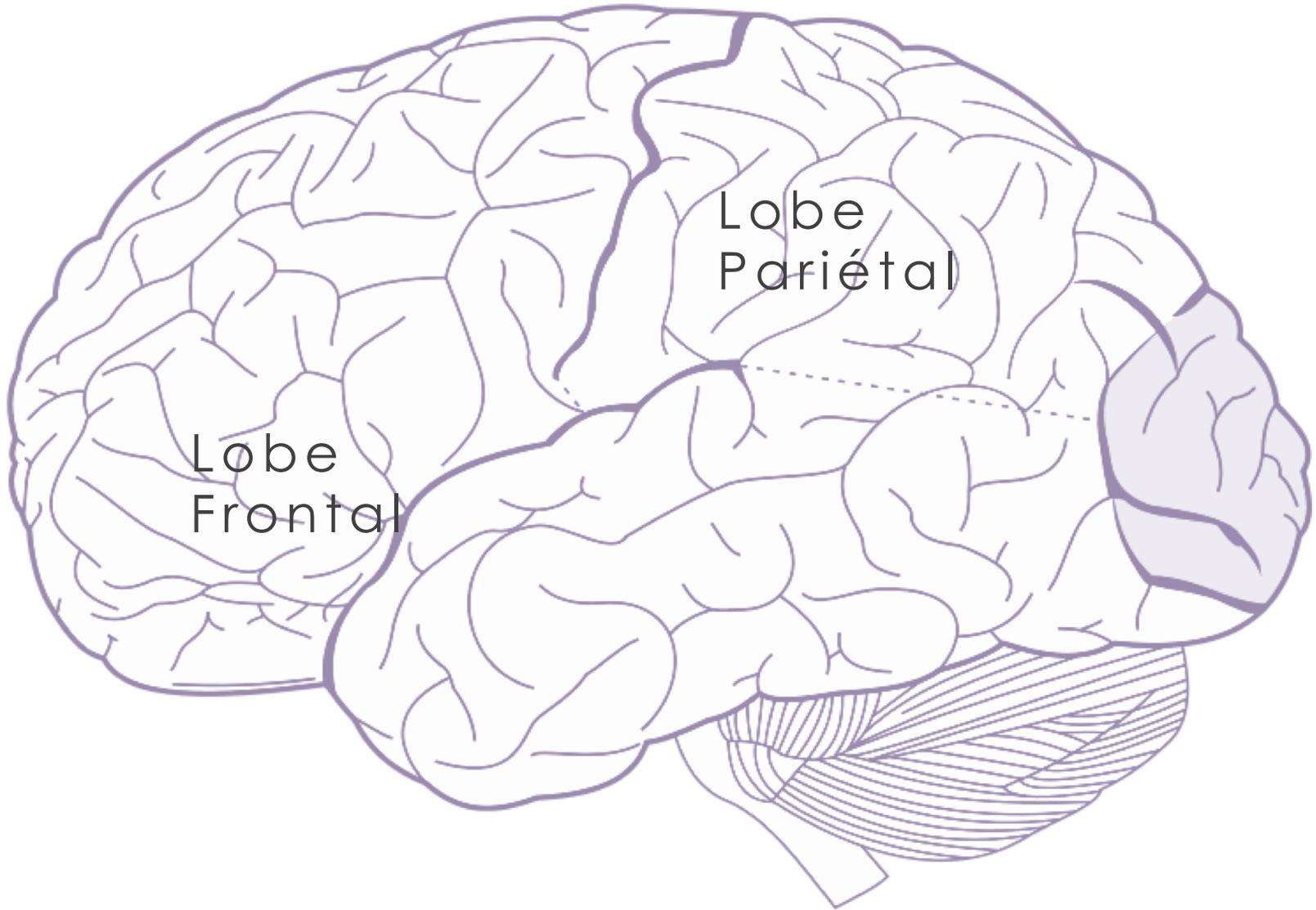
Où est l'intrus ?



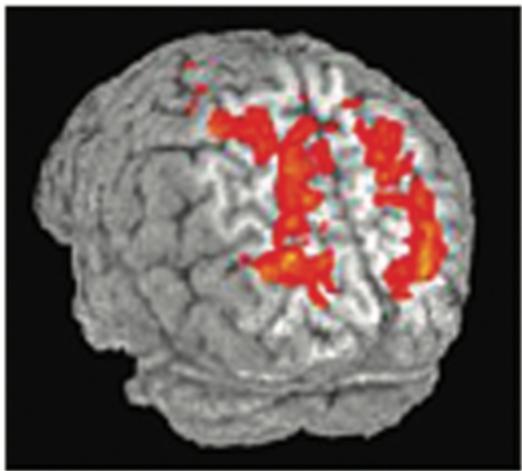
Exercice

Où est l'intrus ?



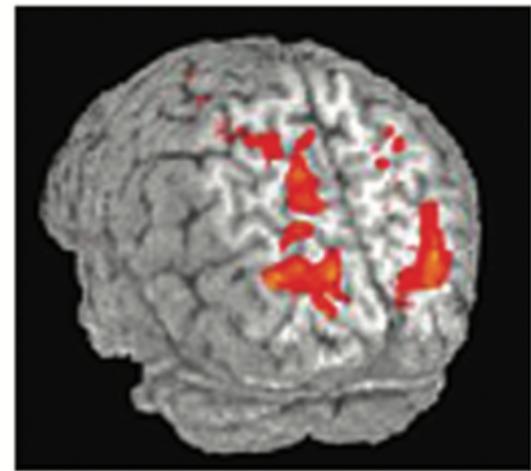


Exemple de la conduite automobile



L R

conduite seule



L R

conduite en
écoutant
des infos

Exemple de la conduite automobile

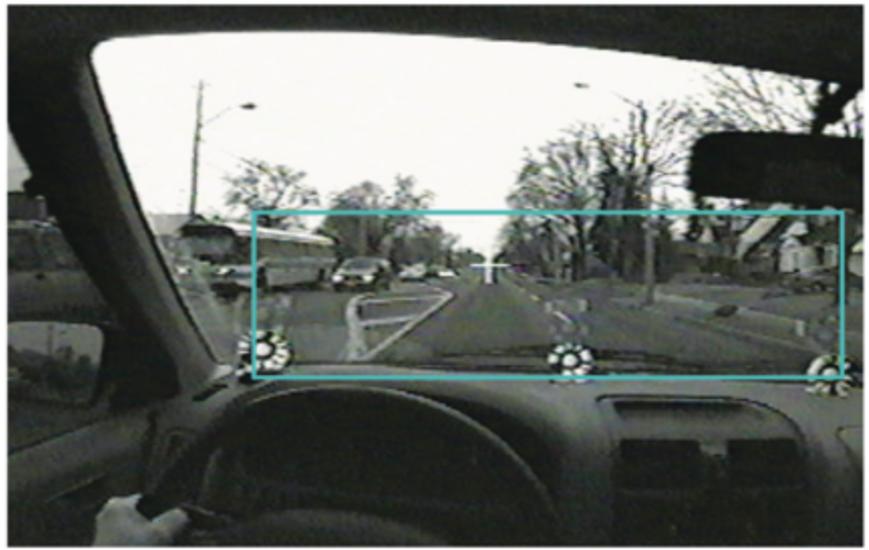


Figure 4.
Where drivers not using a hands-free cell phone looked.
Source: Transport Canada

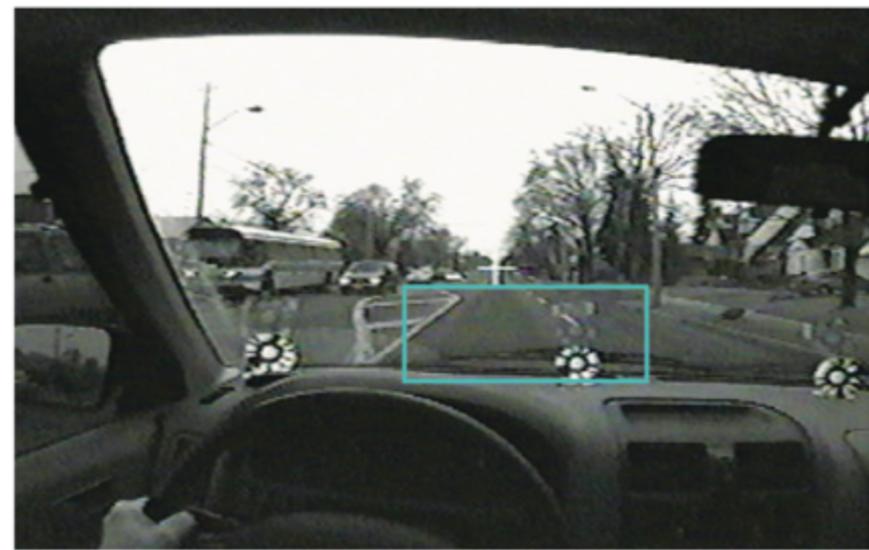


Figure 5.
Where drivers using a hands-free cell phone looked.
Source: Transport Canada



30%.



Supprimer le 'push'

30%.

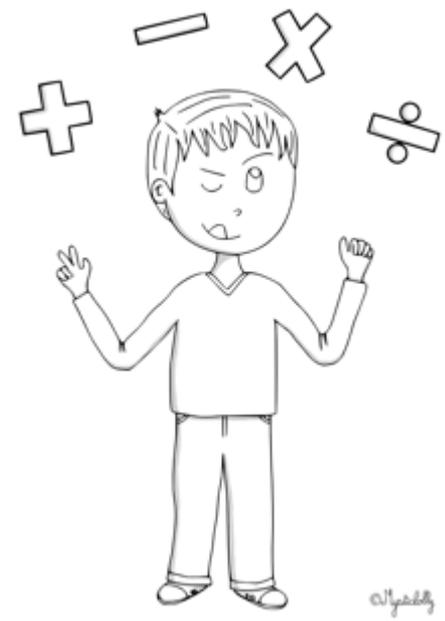
→ Gain moyen de productivité

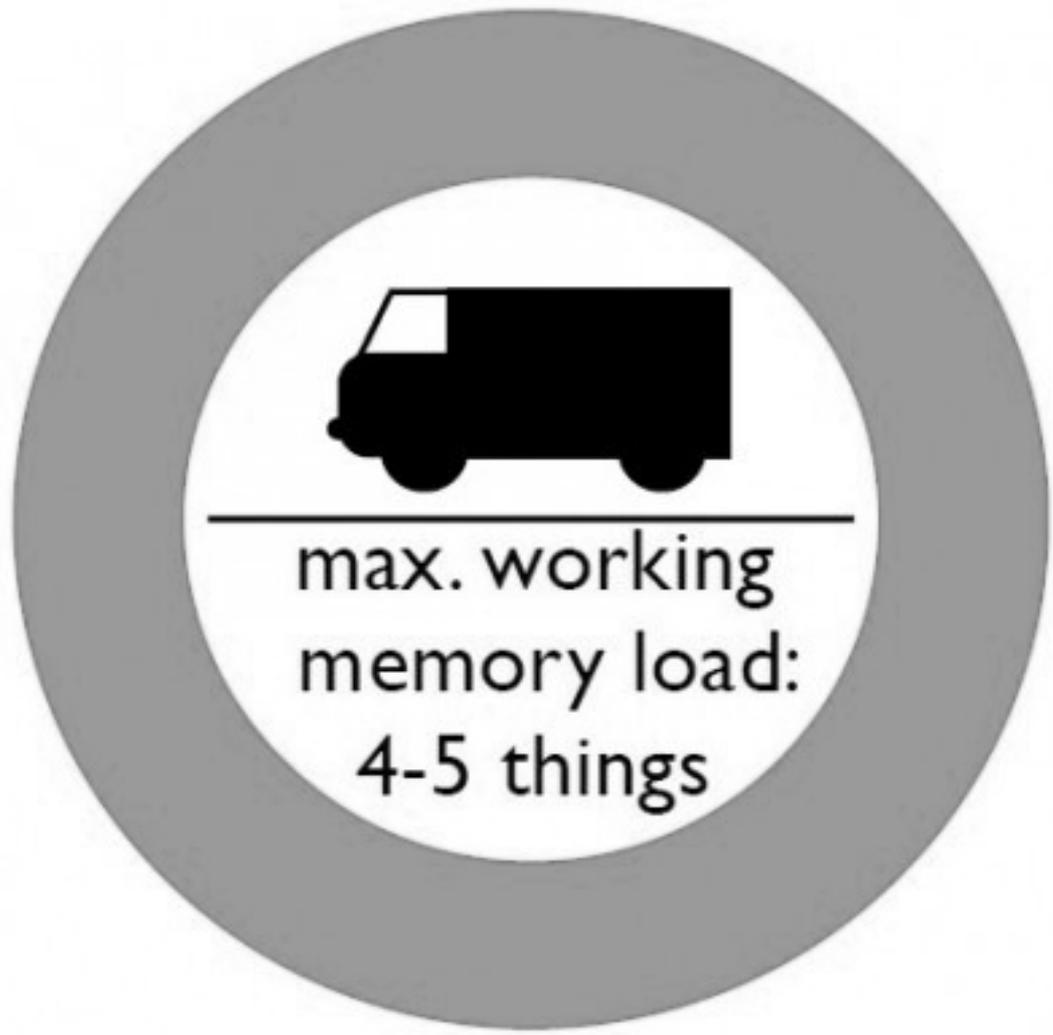
Accepter de ne pas tout traiter !



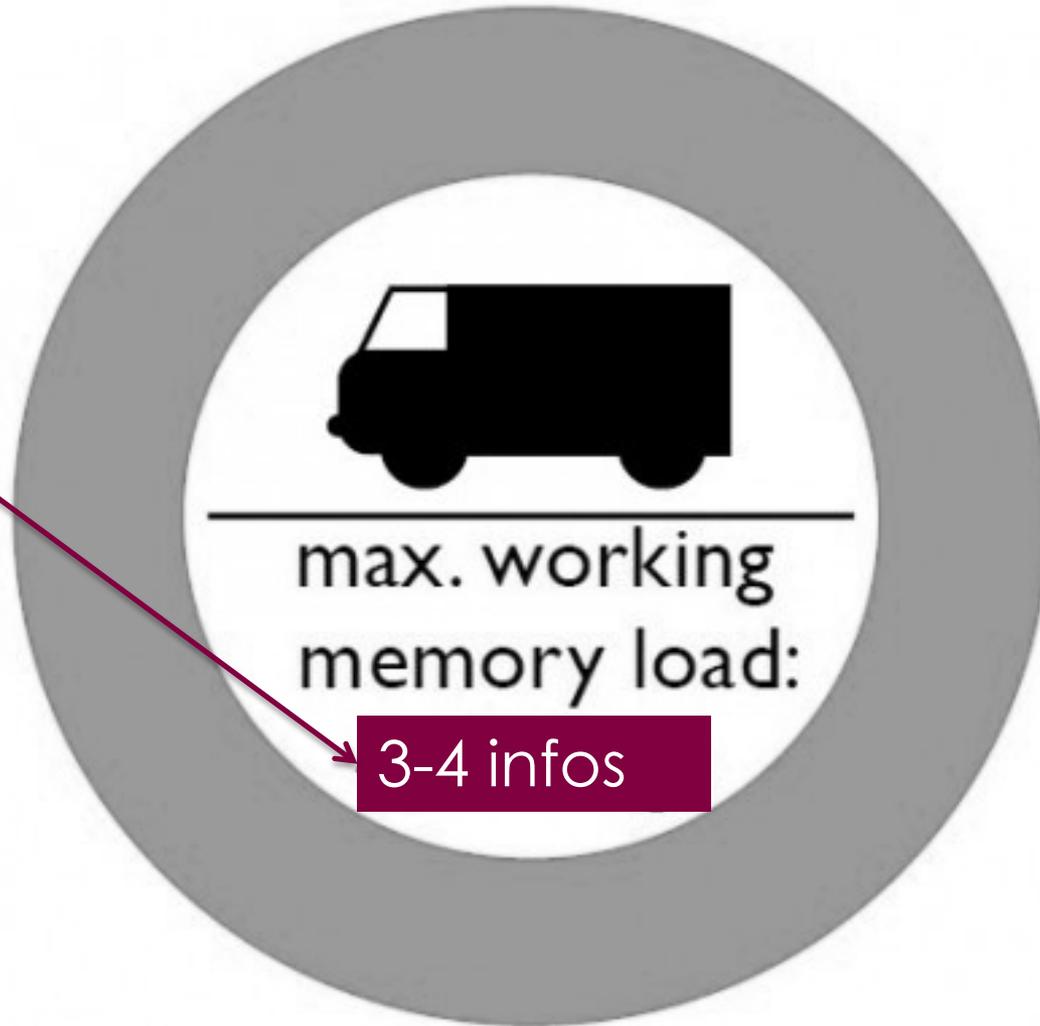
Mémoire

de travail !





Dans la
vraie
vie



3-4 infos

➔ Nécessité de mettre en place des stratégies de contournement

Prise de décision

(3 ou 4 facteurs max)

Présentation

(3 ou 4 points max)

Email / message

(3 ou 4 points max)



PI = 3.1415926535897932384626433
832795028841971693993751058209
749445923078164062862089986280
348253421170679821480865132823
066470938446095505822317253594
081284811174502841027019385211
055596446229489549303819644288
10975665933446128475 ...

ICN

SRFA

PMF

BER



IBM

SNCF

AFP

RER



Mémoire de Travail

Pour traiter efficacement les informations, il faut ...

1 **Regrouper les informations**
et les agencer par blocs (chuncking)



PI = 3.14159 26535 89793 23846
26433 83279 50288 41971 69399
37510 58209 74944 59230 78164
06286 20899 86280 34825 34211
70679 82148 08651 32823 06647
09384 46095 50582 23172 53594
08128 48111 74502 84102 70193
85211 05559 64462 29489 54930
38196 44288 10975 66593 34461
28475 ...

Quelles stratégies de
regroupement pourriez
vous appliquer dès demain
?

S	S	B	L
I	A	I	I
T	I	E	R
U	S	N	E

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...**

Ne pas tenter de manipuler trop d'éléments...



... Privilégier la représentation globale



Comment pourriez-vous
renforcer la vision globale
sur votre activité dès
demain ?

1 seule priorité = **THE ONE THING**

quelle est la seule chose à faire

Pour les 7 jours à venir ?

Pour les 3 prochains mois ?



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

Exemple de la conduite automobile...



... apprenti versus expert

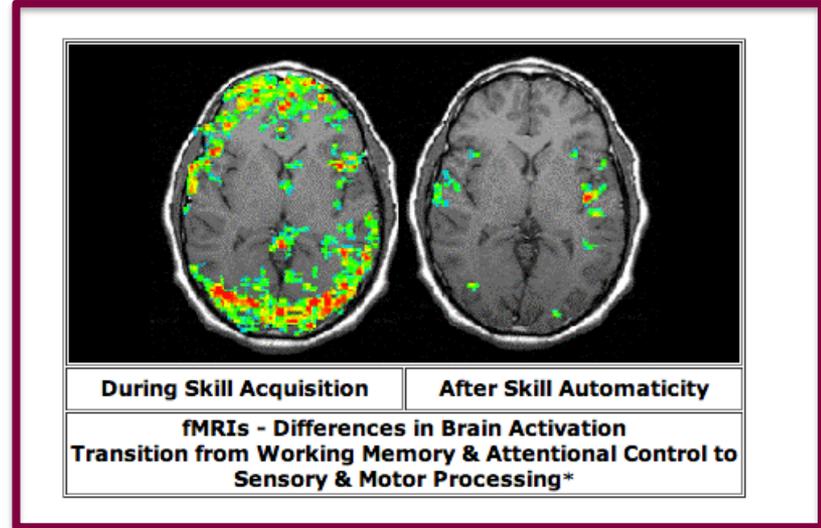
Mémoire de Travail

Pour traiter efficacement les informations, il faut ...

3

Automatiser

une partie des processus par l'entraînement et la répétition pour économiser des ressources



Mémoire de Travail

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



Comment faites vous pour
ne pas perdre vos clés ?

Quelles routines pourriez-
vous mettre en place
demain ?

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 !

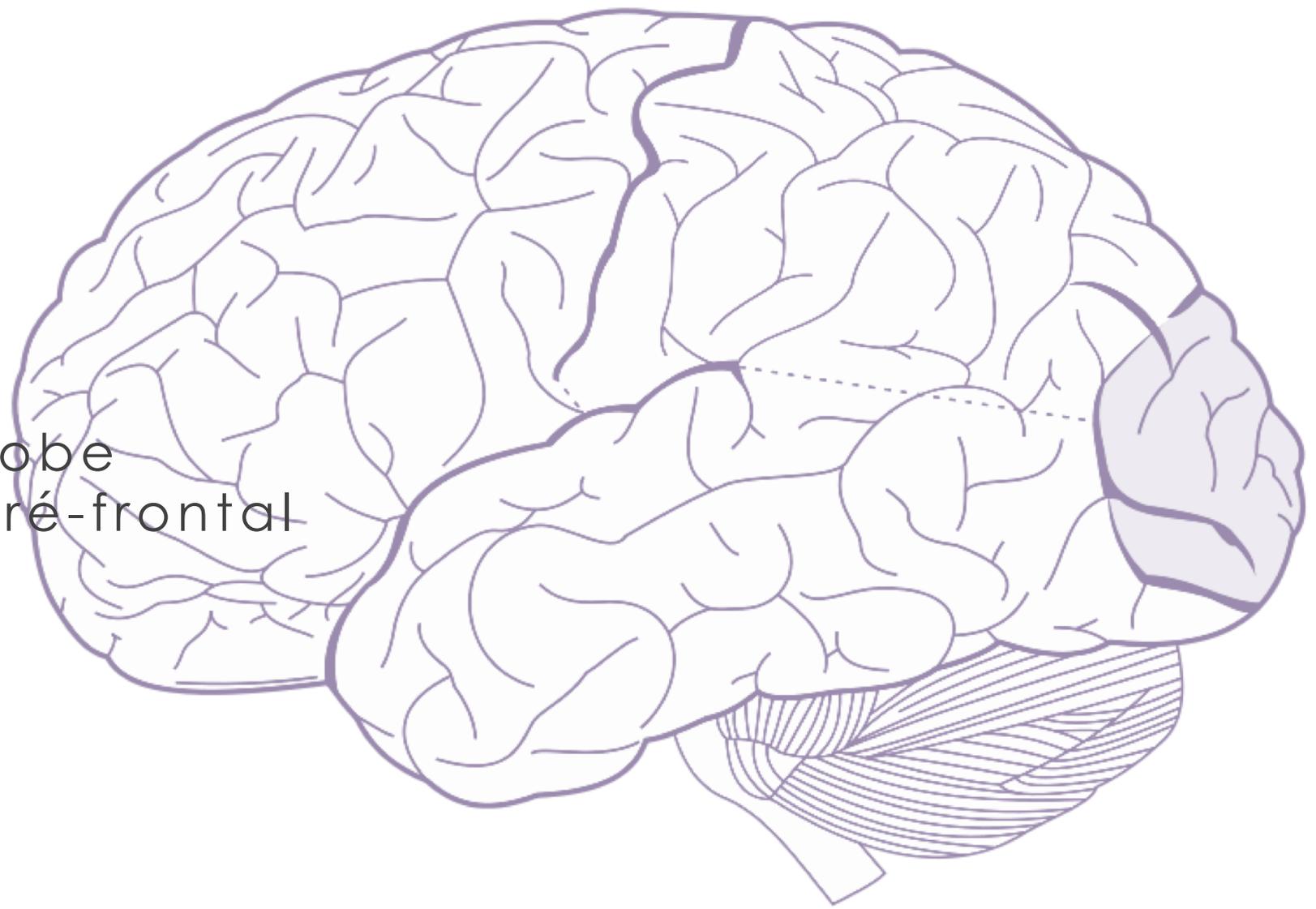
Trouver le bon format de réunion : éventuellement en définir plusieurs

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 !

...

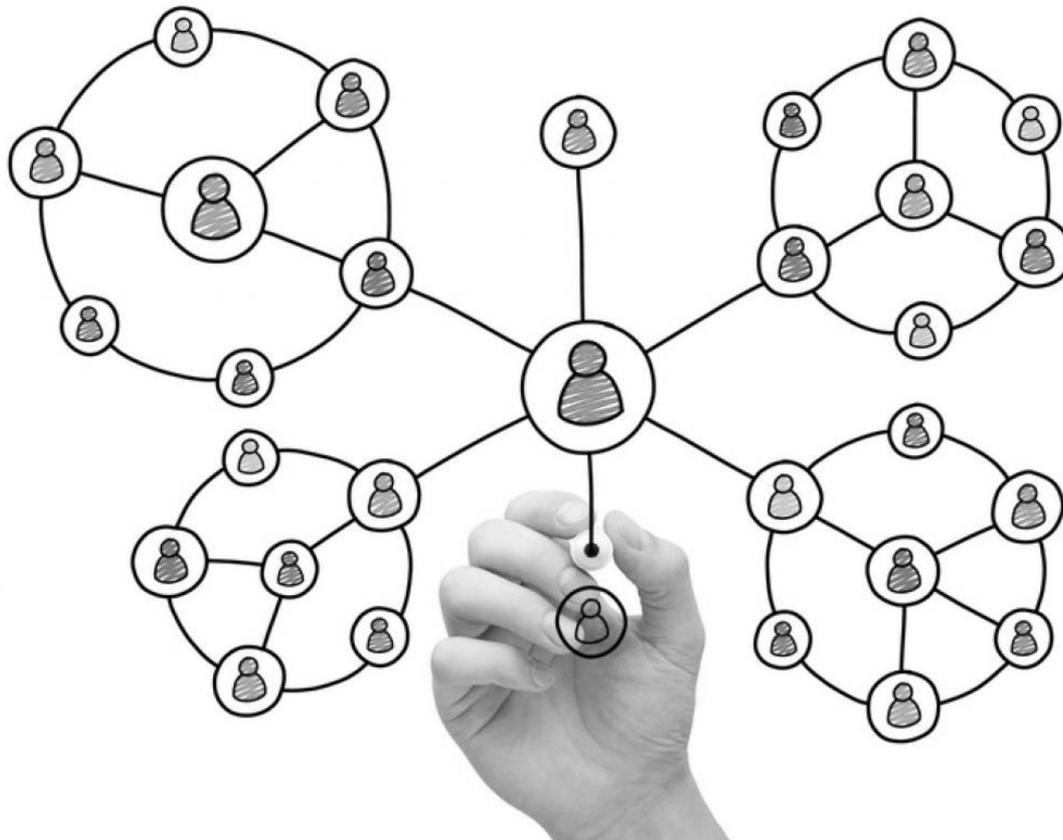
Lobe
Pré-frontal



En BREF

Que retenir de tout ça ?

REGROUPER / GLOBALISER / AUTOMATISER



Stratégies d'optimisation

Concentration et régénération

Ecologie Mentale



Intro : **Définition / état des lieux**

Cognition

Charge mentale

Théorie : **Facteurs limitants**

Attention

Mémoire de Travail

Pratique : **Stratégies d'optimisation**

Concentration

Régénération

Bilan : **Les points clés**

Concentration

Mobilisation des ressources!

La concentration,
l'or de demain ?



Au bon moment...
Au bon endroit...







L'entraînement attentionnel en 4 étapes !

1. Lutter contre les interruptions!

60%

liées à
l'environnement

40%

auto-générées



L'entraînement attentionnel en 4 étapes !

Lutter contre l'ultra-collaboration !

60%

liées à
l'environnement





L'entraînement attentionnel en 4 étapes !

Travailler dans le silence

60%
liées à
l'environnement





L'entraînement attentionnel en 4 étapes !

Savoir (pouvoir) s'isoler

60%

liées à
l'environnement



Pour vous aider
Utilisez des 'bruits blancs'
et des musiques de
concentration



L'entraînement attentionnel en 4 étapes !

Noter !

Si malgré votre « bonne »
volonté, trop de pensées
parasites surviennent,

NE CHERCHEZ PAS A LUTTER

Notez les !





L'entraînement attentionnel en 4 étapes !

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

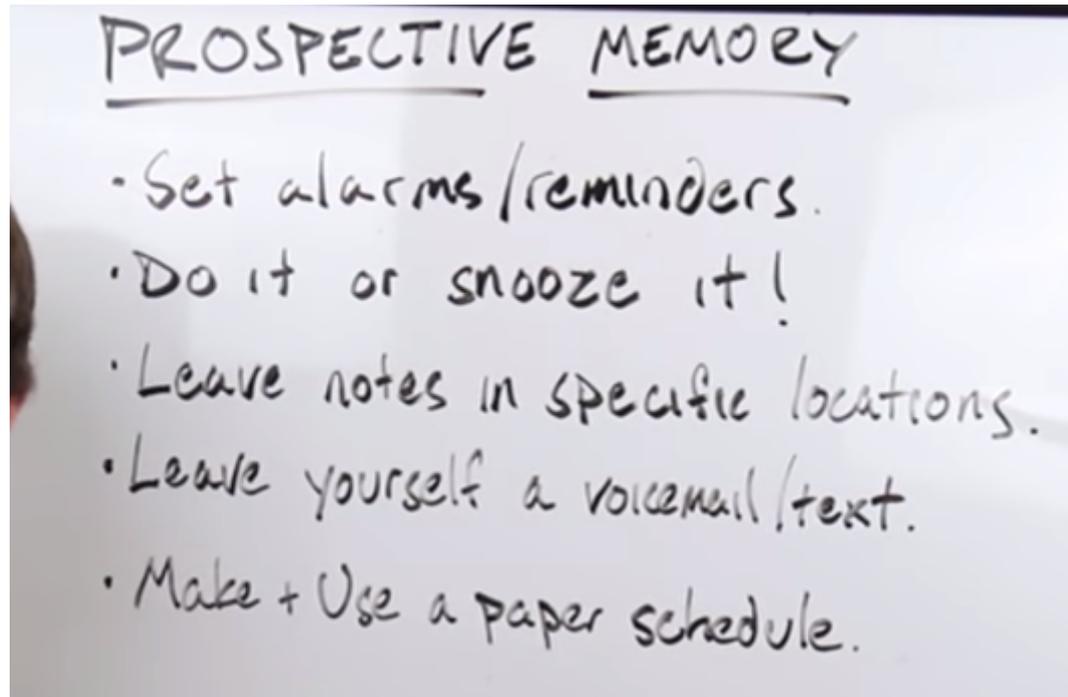


Notion de mémoire prospective
=
Penser à devoir faire quelque chose

1 **Seule chose à la fois**
Traiter les informations
séquentiellement
(limites de la
mémoire prospective)



Notion de mémoire prospective
=
Penser à devoir faire quelque chose





L'entraînement attentionnel en 4 étapes !

3. Choisir les bonnes cibles

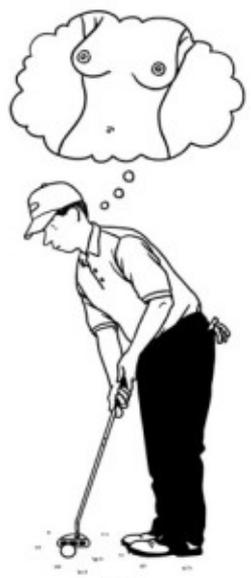


Méditer ?

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

sinon PRATIQUEZ LA **FOCALISATION**







- 1 Sélectionner un objet dans votre environnement proche
- 2 Maintenez toute votre attention sur cet objet
- 3 Soyez curieux et proactif ! (questionnement actif)
- 4 Impliquez vos sens et vos émotions !
- 5 Fermez les yeux et visualisez mentalement votre objet !



L'entraînement attentionnel en 4 étapes !

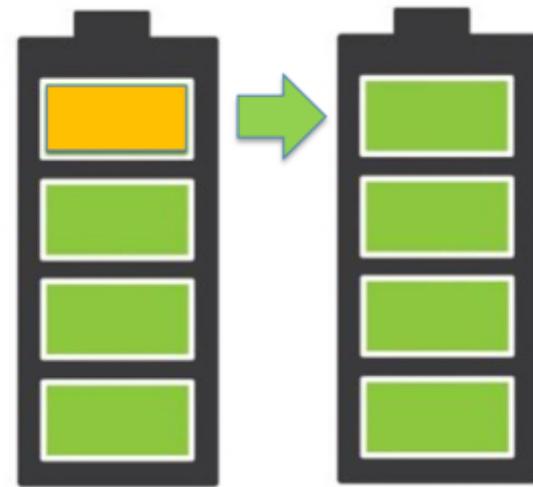
4. Mettre son corps en mouvement !

Pour améliorer les performances
de votre mémoire de travail

JOUER AVEC LES DESEQUILIBRES !



Se mettre en mouvement...



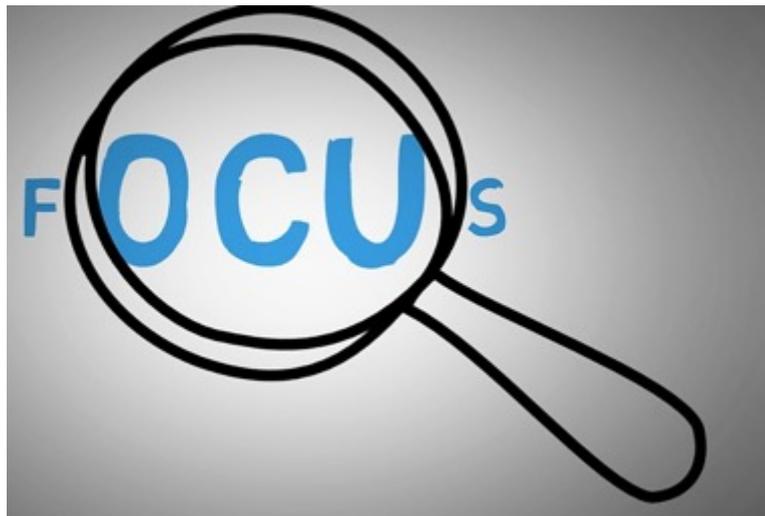
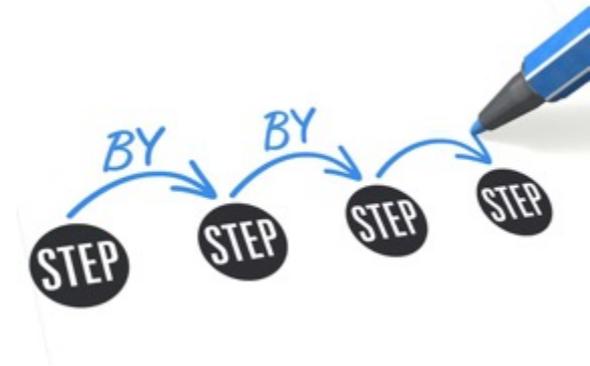
avant toute tâche
'sollicitante'...

En BREF

Que retenir de tout ça ?

UNE PLAGIE DE CONCENTRATION

20/25mn





Possibilité, via le lobe frontal, d'accroître de 30% l'activité de base de réseaux de neurones pour améliorer la détection de signal, par exemple.



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 ?

Version conduite







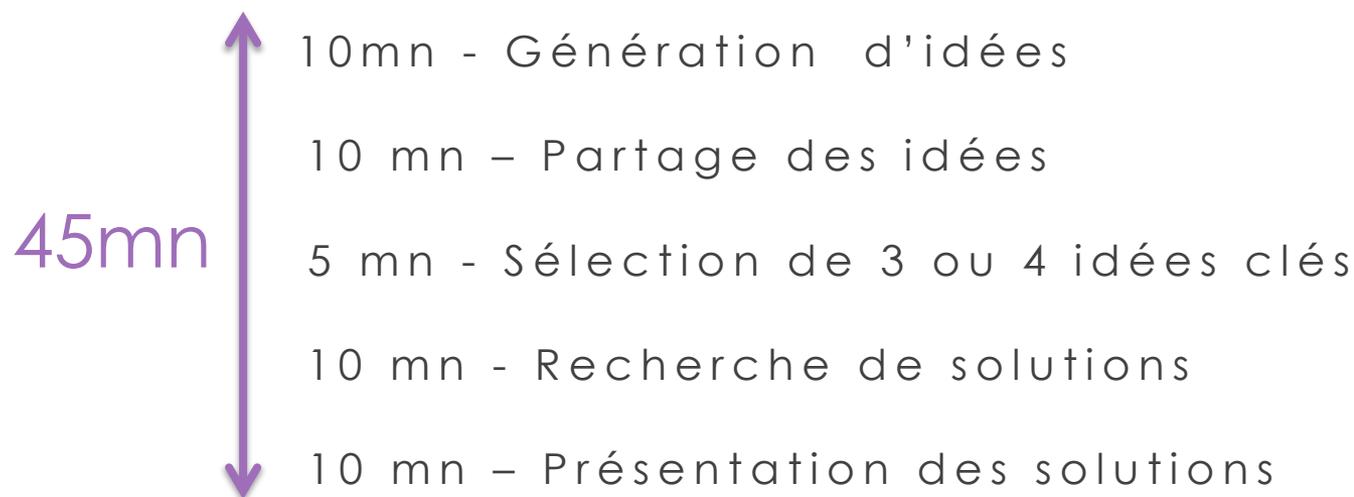


Comment limiter la fréquence des interruptions au travail ?

Pensez à vous-même et à vos équipes !

Pensez également à votre responsabilité en tant que « perturbateur » !

Atelier de co-construction de règles collectives de concentration



Votre rôle en tant que dirigeant et/ou manager ?

Notion d'anticipation



Trafton, Altmann, Brock and Mintz (2003) -> **Importance de l'anticipation (même courte !)**

Quand les utilisateurs sont avertis 8 secondes seulement avant une interruption, ils sont beaucoup plus rapides pour reprendre leur travail en résumant la situation dans laquelle ils se trouvaient avant l'interruption !

International Journal of Human- Computer Studies, 58, 583–603.

Pensées intrusives

Perte de la vision globale

Oublis répétés

Hypersensibilité ...



Régénération

L'art de la pause!

Le cerveau humain



Seulement **2** kg...

...mais **20%**
de la consommation
d'énergie métabolique

Le cerveau humain...

...**80%** de la **consommation d'énergie** a lieu
en dehors des **périodes de focalisation attentionnelle**



L'origine de la performance cérébrale...

Avant !

Cerveau au repos



Cerveau actif



L'origine de la performance cérébrale...

Aujourd'hui !

Cerveau au repos



Cerveau actif



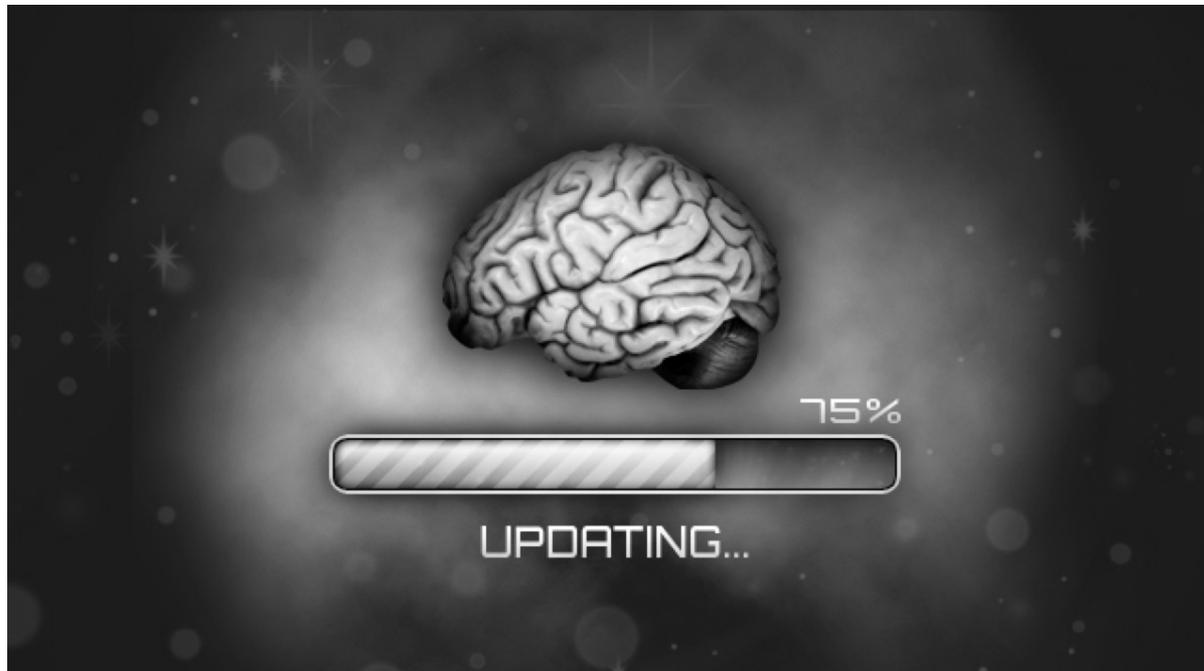
Des moments...

... de régulation **sociale** et **émotionnelle**



Des moments...

d'organisation des connaissances en mémoire



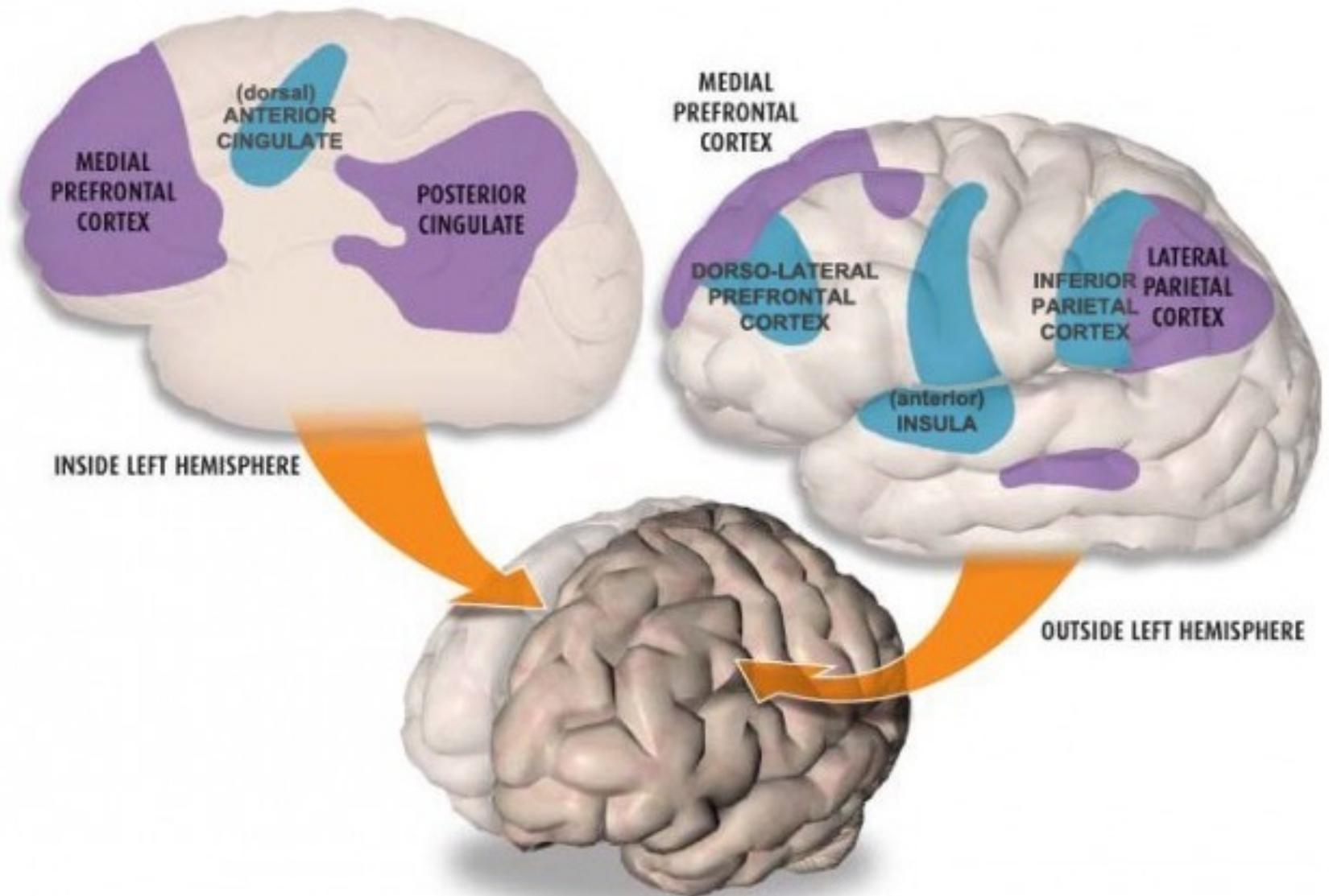
Des moments...

De créativité et de résolution de problèmes



When you switch off, a distinctive network of brain areas not involved in focused attention bursts into action

● Default network ● Areas involved in focused visual attention

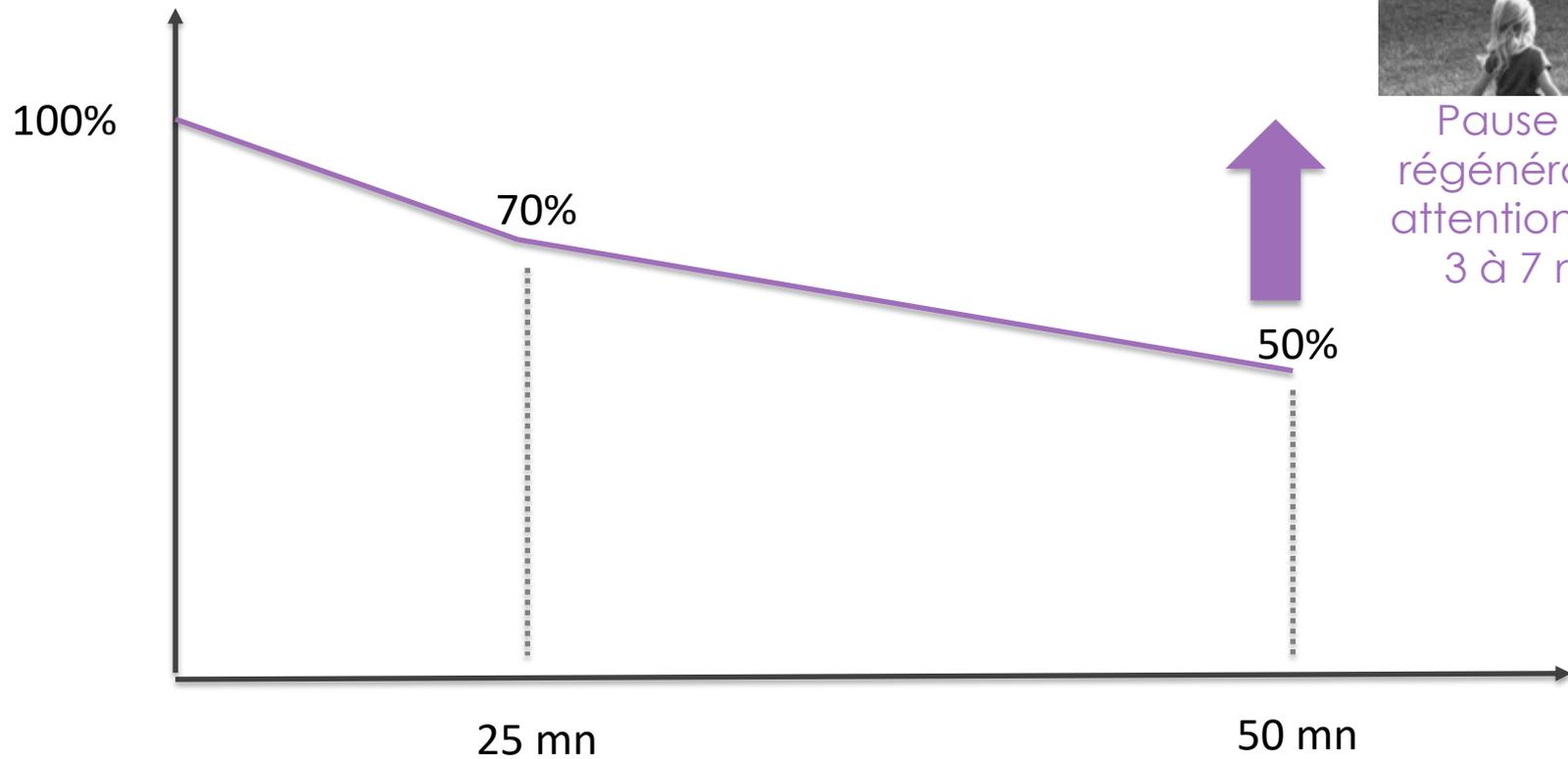




Quelle est la place du
MODE PAR DEFALT
dans votre activité de manager

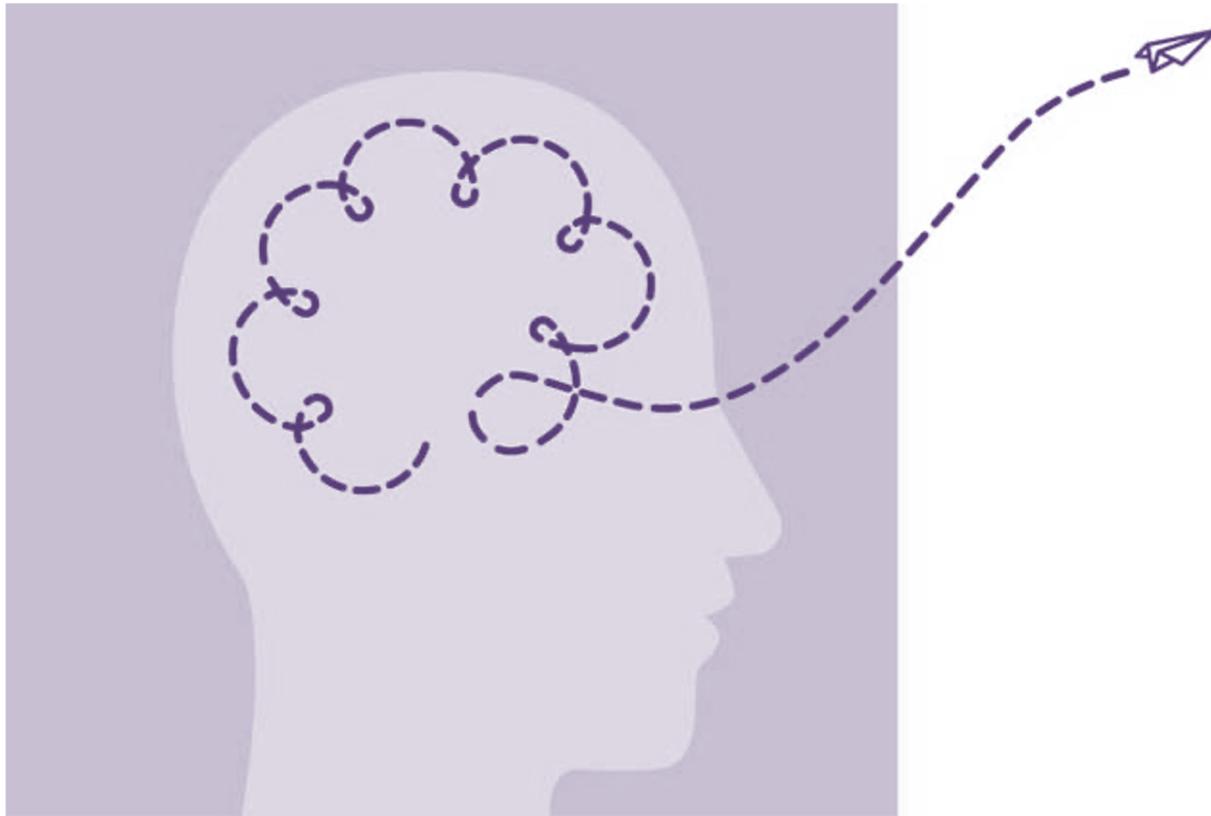


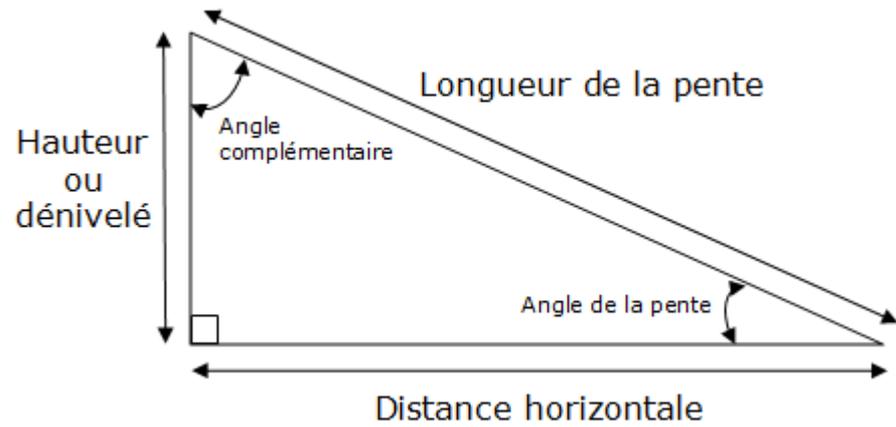
Régénération attentionnelle...



Pause de régénération attentionnelle
3 à 7 mn

Comment regagner efficacité et confort intellectuel ?





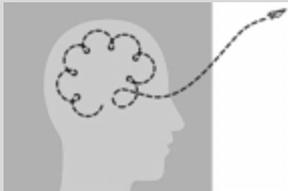
3 types de pauses...

**Arrêter de gamberger
Gagner en créativité**



1.

Orienter son attention vers
l'extérieur



**Attention Training Task
Tautogrammes**

**Se détendre et se
relaxer**



2.

Orienter son attention vers
l'intérieur



**Gestion émotionnelle
Micro-étirements**

**Remobiliser ses
ressources intellectuelles**



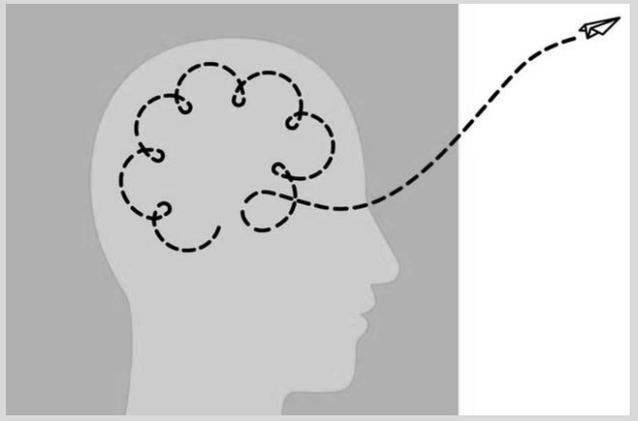
3.

Planifier / Laisser son
attention divaguer



**Imagerie mentale
Micro-contes**

1.
Attention orientée
vers l'extérieur

An illustration of a human head profile in grey. Inside the head, a brain is depicted with a dashed outline. A dashed arrow originates from the brain and points towards the right, crossing the boundary of the head profile. The entire illustration is set against a light grey background within a purple-bordered box.

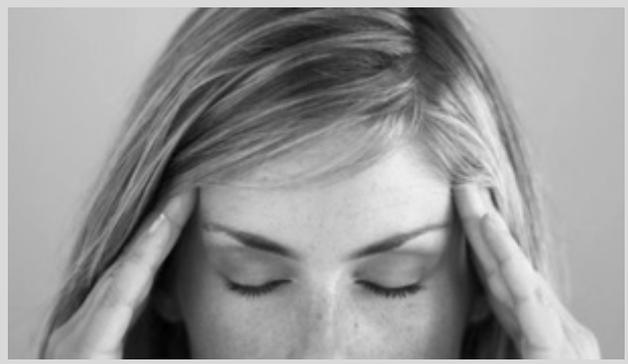
Tautogramme

Et tous les jeux mobilisant fortement
l'attention

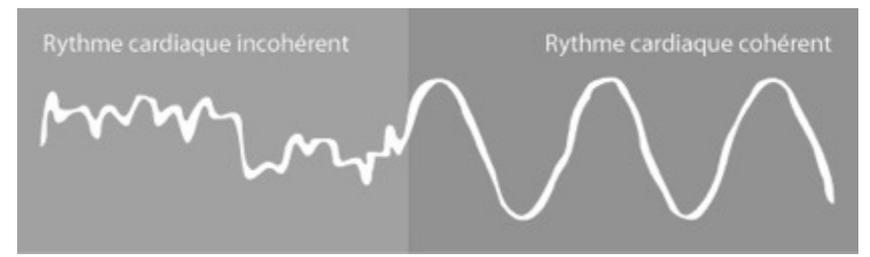


2.

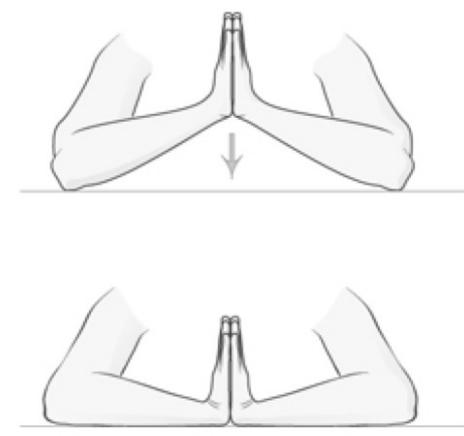
Attention orientée vers l'intérieur



Cohérence cardiaque



Micro-étirements



3.

Divagation / Planification

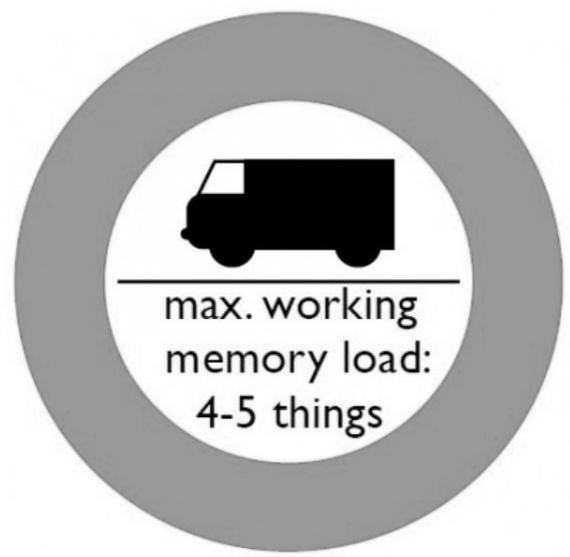
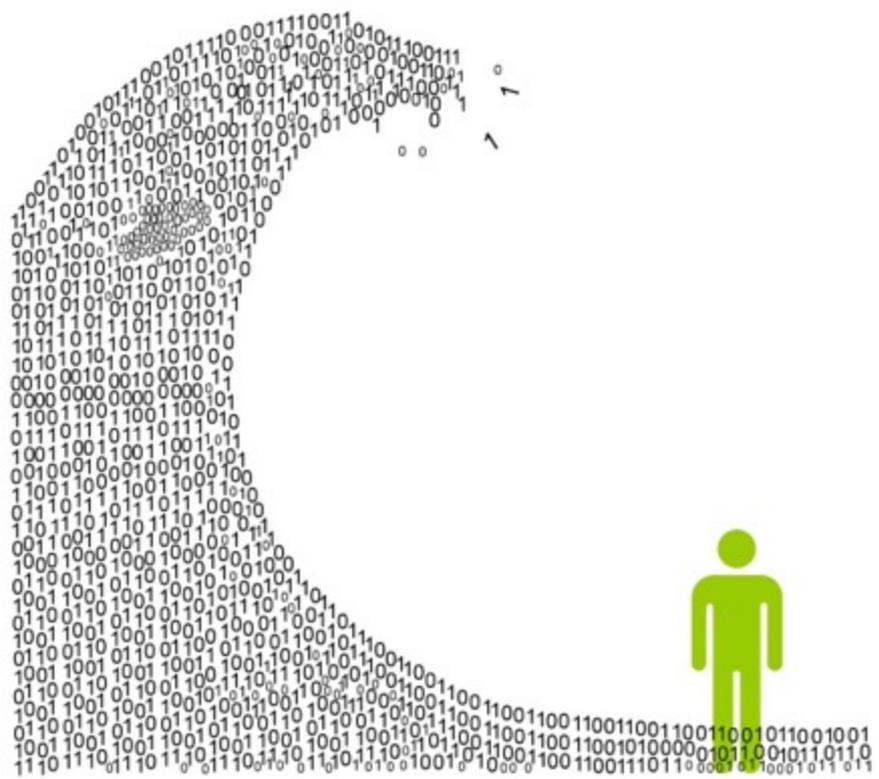


Imagerie mentale



Micro-contes





Comment se régénérer au travail ?

Quel est votre type de management ?

De quel niveau d'autonomie disposent vos équipes ?

Quelle est l'ambiance dans votre entreprise ?

Quelle est votre perception des pauses ?



Quelques idées...

- Culture du résultat (versus contrôle des horaires) ?
- Autonomie / gestion des horaires et de son mode d'organisation
- Réunions debout, en marchant...
- Locaux adaptés (salles de pause..., zone de convivialité)
- Cool business

Les points clés



Ecologie Mentale



Intro : **Définition / état des lieux**

Cognition

Charge mentale

Théorie : **Facteurs limitants**

Attention

Mémoire de Travail

Pratique : **Stratégies d'optimisation**

Concentration

Régénération

Bilan :

Les points clés

Pour rester
Performant...



CLE n°1

Que retenir de tout ça ?

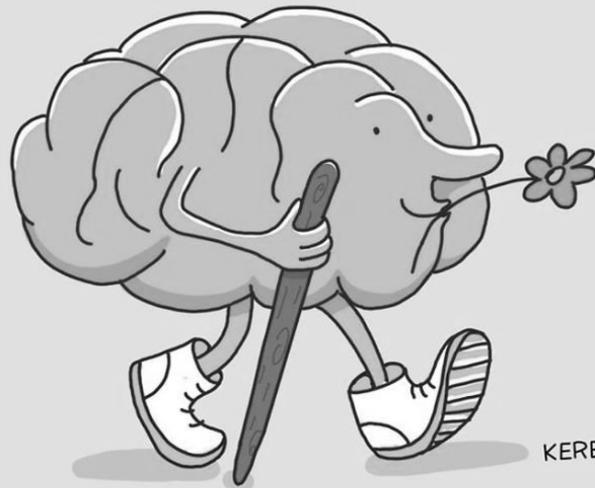
LUTTER CONTRE LA DISTRACTION



CLE n°2

Que retenir de tout ça ?

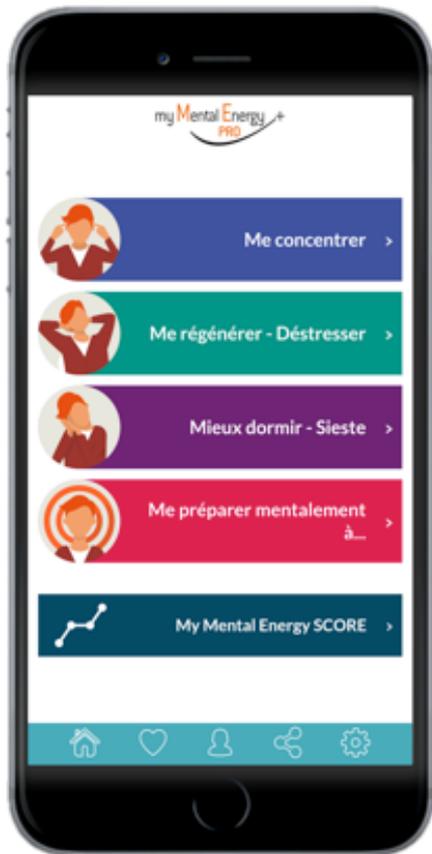
APPRENDRE A SE REGENERER MENTALEMENT



KEREN.

LET YOUR
MIND WANDER

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** e
mot de passe  **germe62**

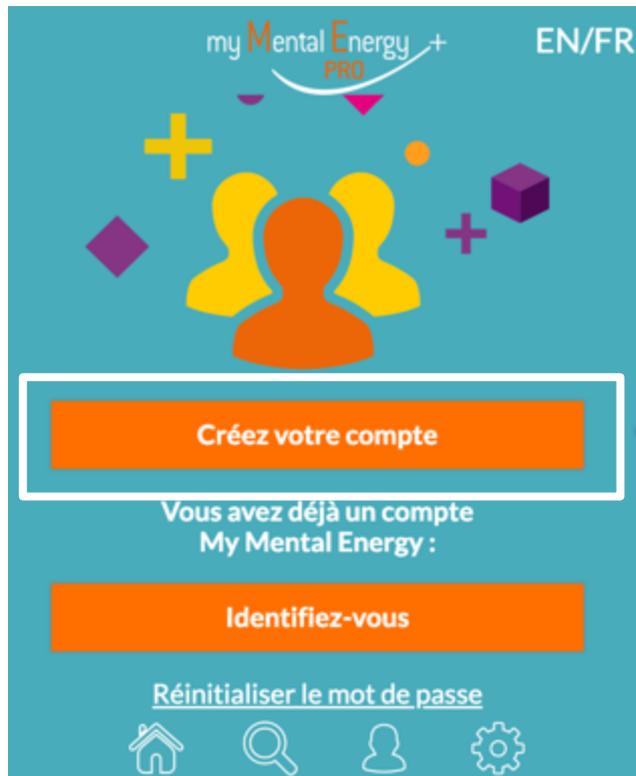
4

Bienvenue !

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



Appli Ecologie mentale



GERME62

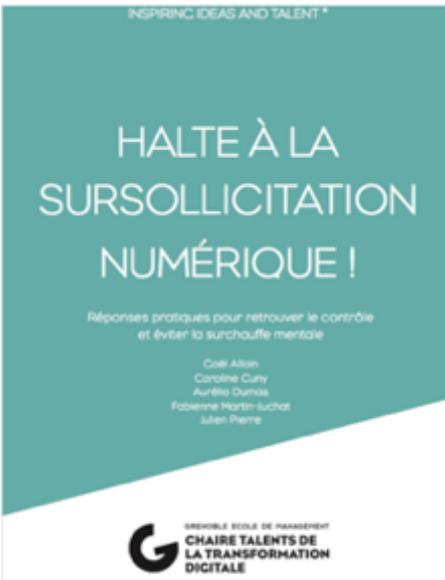
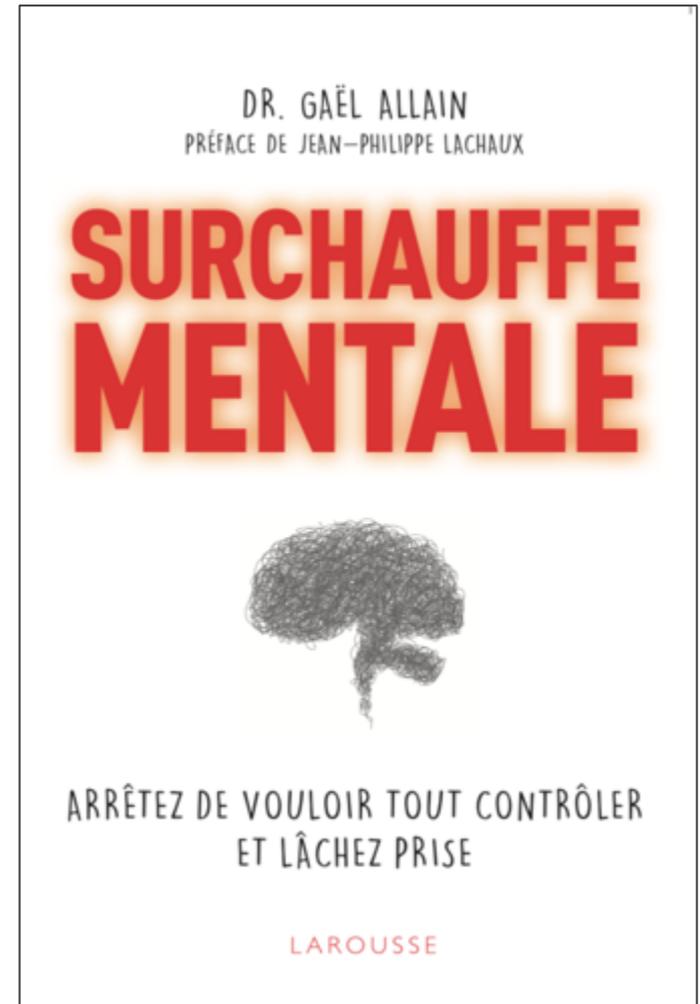


Biblio

Ecologie mentale



GAËL ALLAIN





MERCI !