

Agilité cognitive

**Prendre soin de sa santé mentale et
optimiser ses ressources cognitives.**

e-book #1



Mental Eco

L'agence de gestion des ressources cognitives

Sommaire

- 2 Introduction
- 3 Gérer ses ressources cognitives
- 4 Les clés de la santé mentale au travail
- 10 Mental Éco
- 11 Nos références



Introduction

Dans un monde ultra-collaboratif et connecté, il est essentiel de savoir gérer durablement ses efforts intellectuels sans tomber dans la 'surchauffe' mentale.

La bonne nouvelle, c'est qu'il est possible de conserver la maîtrise de notre fonctionnement cognitif sans pour ne pas risquer l'épuisement professionnel. Nous vous proposons, dans cet ebook, quelques tips qui vous permettront de préserver votre performance, votre agilité intellectuelle et votre santé mentale au travail.

Notre expertise s'appuie sur les sciences cognitives, qui en sont le socle principal. . Pour autant, notre approche est beaucoup plus large et nous ne concevons aucune action sans faire la part belle à l'Humain dans toute sa diversité et sa complexité. Dans ce contexte, les interventions et prestations de Mental Eco créent une dynamique positive et permettent aux entreprises, aux équipes et aux individus de réévaluer leurs pratiques dans une démarche constructive et déculpabilisante.

En replaçant le cerveau d'Homo Sapiens avec ses forces et ses limites au centre du jeu, nous accompagnons nos clients dans l'organisation fine et subtile de leurs activités, maximisant la performance et l'efficacité tout en promouvant le bien-être cognitif des collaborateurs.



Prendre soin de sa santé mentale et de ses ressources cognitives

Avoir une bonne hygiène cognitive, c'est d'abord bien comprendre comment fonctionne notre cerveau et prendre conscience de ses propres limites.

Il s'agit ensuite de s'approprier les bonnes pratiques individuelles et collectives permettant de mettre en adéquation la quantité d'information que nous souhaiterions être capable de traiter avec celle que notre cerveau est réellement capable de gérer.

Une bonne gestion cognitive permet ainsi d'améliorer sa performance intellectuelle et son bien-être au travail, de mieux gérer le stress et la pression pour plus de satisfaction et d'efficacité.



Les clés de la santé mentale au travail

La régénération

Notre cerveau a un gros appétit !

Chez l'adulte, le cerveau ne pèse que 1,5 kilos mais il consomme 20 % de nos ressources métaboliques. C'est proportionnellement le plus gros consommateur d'énergie dans le corps humain.

Plus frappant encore, 80 % de cette énergie est consommée par notre cerveau à des moments de relâche intellectuelle, c'est-à-dire, à des moments durant lesquels nous ne sommes pas en train de nous intéresser spécifiquement à quelque chose (lorsque notre esprit divague et durant notre sommeil...). Pendant ces temps tranquilles, le cerveau bascule alors en "mode par défaut", un état favorise grandement la régénération puis la remobilisation des ressources cognitives. Bien qu'apparaissant comme "non productives", ces phases de divagation mentale sont donc absolument indispensables au parfait fonctionnement de notre cerveau.

Notre cerveau est un hyperactif.

Paradoxalement, lorsque nous laissons notre esprit vagabonder, notre cerveau travaille beaucoup, ce qui explique sa surconsommation d'énergie en "mode par défaut". Il se consacre au traitement et au reclassement d'informations, à la structuration des connaissances en mémoire, au traitement et à la régulation de nos émotions. Enfin, c'est dans ces moments là que nous sommes susceptibles de produire des pensées **originales** (la bonne idée sous la douche !).



Les clés de la santé mentale au travail

La concentration

'Fais attention, concentre-toi...' ces injonctions illustrent à la fois l'importance de mobiliser nos ressources intellectuelles de manière rapide et efficace, et les défis que cela implique ! Effectivement se concentrer est une activité paradoxale qui nécessite parfois un effort conséquent mais qui peut également se déployer automatiquement à d'autres moments. Dans tous les cas, maîtriser quelques règles de base de la vigilance et de la concentration représente un véritable atout dans un monde professionnel saturé d'informations.

Faire la chasse aux interruptions !

Nous mettons, en moyenne, 30 % de temps supplémentaire pour réaliser une tâche lorsque nous sommes interrompus. En effet, se refocaliser sur une activité arrêtée de manière inopinée représente un effort intellectuel important et particulièrement chronophage, notamment, lorsque l'interruption a rompu la logique d'un raisonnement en cours.

Pour nous concentrer, commençons donc par couper les sollicitations intempestives, supprimons le push et toutes les fenêtres pop-up et autres notifications, sms... qui nous indiquent l'arrivée de nouvelles informations. Cela nous ralentit considérablement et nous pourrions toujours les traiter plus tard.

Reprendre le contrôle.

Nous sommes extrêmement sollicités par les outils numériques et les différentes interactions du monde du travail. Notre cerveau n'est pas en mesure de tout traiter. L'enjeu consiste donc à reprendre le contrôle en choisissant mieux là où nous voulons allouer des ressources, et, là où, en conscience, nous décidons de ne pas nous disperser.



Les clés de la santé mentale au travail

L'anticipation

Notre cerveau possède de fortes capacités à se représenter le monde, même en dehors de toute stimulation perceptive. Ces capacités qui sollicitent des réseaux de neurones parfois similaires à ceux qui seraient activés dans la réalité permettent, notamment, d'anticiper et de nous préparer mentalement à des situations que nous sommes susceptibles de rencontrer dans la vraie vie.

Quand l'imagerie mentale nous prépare.

Dans le monde du travail, comme dans le sport, ces capacités d'imagerie mentale constituent un véritable atout dans une démarche de préparation mentale associée à des situations à fort enjeu. A l'image des skieurs révisant mentalement leur parcours avant de s'élancer, cette technique de pré-activation neuronale et de concentration peut également être associée à des activités purement intellectuelles.

L'anticipation a du bon !

Il s'agit alors de tenter de visualiser avec le plus d'acuité et de précision possible des événements à venir, avec un double objectif :

- préparer la performance
- couper des boucles de rumination et les pensées intrusives

Cette forme de conditionnement positif est facile et intéressante à exploiter dans la plupart des situations professionnelles.



Les clés de la santé mentale au travail

La gestion des émotions

Gagner en confort professionnel

Même si le stress a quelques avantages comme l'augmentation de la vigilance ou encore l'amélioration de la réactivité, il a évidemment d'innombrables inconvénients, en particulier lorsqu'il s'inscrit dans la durée. Cela peut conduire, dans les formes les plus graves, à l'épuisement professionnel, qui représente aujourd'hui une réelle problématique en termes de santé mentale.

Plusieurs techniques de gestion des émotions peuvent donc être utilisées pour faire retomber la pression et prendre le recul nécessaire à la construction d'un état d'esprit plus positif et constructif. Il s'agit alors de regagner en confiance afin de mieux vivre les situations de tension inhérentes au monde du travail et de prendre des décisions plus sereinement.

Faire retomber la pression

Les informations à connotation émotionnelle négative ont généralement un impact très important sur le cerveau. Elles font, en effet, l'objet de traitements préférentiels et rapides qui représentent un avantage adaptatif, dans la réaction de fuite, par exemple. Sans la nier, il est toutefois indispensable d'apprendre à contrecarrer cette influence négative pour éviter un certain nombre de biais qui plombent le moral et la performance intellectuelle.

Une meilleure connaissance de la mécanique émotionnelle constitue la première étape d'une démarche de régulation cognitive pour reprendre du contrôle et de la satisfaction.



Les clés de la santé mentale au travail

Les relations

L'idée est assez simple : au travail, la plupart du temps, plusieurs cerveaux valent mieux qu'un seul !

La révolution cognitive.

En tant qu'Homo Sapiens nous possédons la capacité de collaborer à grande échelle. Mais ce n'est pas parce que cela est possible que c'est facile et les relations peuvent être aussi enrichissantes que toxiques. L'efficacité des pratiques collaboratives est ainsi totalement dépendante de la qualité des relations entre les membres du groupe.

Vers plus de savoir-être.

La convivialité et la bienveillance sont le ciment de la confiance et du bon fonctionnement collectif. Il s'agit de leviers déterminants qu'il convient de choyer et de mobiliser dans toutes les organisations pour optimiser la qualité de vie et de la performance au travail .

Apaiser les relations, se montrer plus serein et constructif est non seulement efficace en termes de mobilisation des ressources intellectuelles mais cela évite surtout de dépenser inutilement de l'énergie dans la gestion des conflits.



Mental Eco

Crée en 2017, Mental Éco regroupe aujourd'hui un pool d'experts engagés pour la santé mentale, la performance et le bien-être au travail.

Notre cabinet de conseil propose des prestations Santé, QVCT, prévention et RPS, sur-mesure (100% personnalisables) en fonction des besoins de votre structure pour prendre soin de la forme mentale de vos collaborateurs.

Sous la direction scientifique de Gaël Allain, Dr en Psychologie Cognitive et spécialiste de la charge mentale, nous proposons des interventions « live » ou en distanciel et sur-mesure (conférences, formation, coaching team-buildings...).

Nous proposons également des études terrains (des études en ergonomie cognitive, des audits et des accompagnements sur la performance des environnements de travail), de l'ingénierie pédagogique et de la production de contenus, ainsi que des prestations d'accompagnement RH (accompagnement aux changements et évaluation cognitive candidat).

Comme le monde du travail est en constante évolution, nous avons ajouté des prestations de coaching individuel de dirigeant et de coaching d'équipe dont l'objectif est de mettre en place des stratégies pour préserver la performance et l'engagement. Avec une approche fondée sur les sciences cognitives, nous offrons une méthode rapide et pragmatique, avec des résultats en seulement 4 séances.

Gestion de la charge mentale et ingénierie pédagogique

Gaël ALLAIN

DR EN PSYCHOLOGIE COGNITIVE



Gestion opérationnelle et production

Laurence POTDEVIN

RESPONSABLE PROJET

Nos références (entre autre)

Entreprises publiques

Service Départemental d'Incendie et de Secours de l'Ain

Audit sur la gestion de la charge mentale et la gestion du stress en situation de Commandement des Opérations de Secours (COS).



Réseau de Transport d'Electricité (RTE)

Animations pluriannuelles de sessions de sensibilisation à la gestion de la charge mentale et émotionnelle auprès des équipes de techniciens et d'encadrants.



Région Pays de la Loire

Animation de séminaires sur la gestion de la charge mentale et émotionnelle.



Entreprises privées

Keolis

Etude terrain en gestion des ressources cognitive, évaluation de la (sur)charge mentale des conducteurs de bus et de TAD.



Veolia Eau

Animations régulières de séminaires sur la gestion de la charge mentale et la prévention des risques liés au Facteur Humain auprès des équipes terrain.



SEB

Conférences sur la gestion de la charge mentale dans le contexte de forte pression.



Danone

Conférences, séminaires et webinaires sur la gestion de la charge mentale, la gestion du stress, la sur-sollicitation numérique... pour plusieurs entités du groupe.



Pour toute question, contactez-nous !

g.allain@mentaleco.fr / 06 83 74 53 04
l.potdevin@mentaleco.fr / 06 12 57 54 19

