



## Booster ses performances intellectuelles au travail, c'est facile... à condition d'être raisonnable !

Car en matière de performance professionnelle, qui veut aller loin ménage... son cerveau ! Il s'agit d'ailleurs du principe de base de l'écologie mentale : ne pas demander à son cerveau de traiter plus d'informations que ce qu'il est capable de traiter.

Ceci étant posé, la question reste entière : quelle quantité d'information un cerveau est-il réellement capable de traiter ? Et, pour faire le lien avec notre problématique de départ, est-il possible d'accroître cette puissance de traitement dans le cadre d'une activité professionnelle ?

A ce stade, je me dois de vous informer que cette question dépasse probablement très largement les capacités de mon propre cerveau, ce pourquoi je vous prie de bien vouloir m'excuser !

Mais tout n'est pas perdu ! Et je vous propose de procéder par approximations. En effet, une partie non négligeable de la réponse est de toute façon approximative puisque les capacités de traitement d'un cerveau dépendent d'éléments aussi variés que :

- La nature des informations traitées (familières ou non, organisées ou pas...)
- Notre état de forme / fatigue
- Notre sérénité
- Notre motivation
- Notre expérience et nos connaissances préalables
- Du contexte dans lequel nous travaillons et du temps dont nous disposons...

Notons d'ailleurs que cette liste non exhaustive comporte des éléments qui, dans le cadre du travail, peuvent être en partie régulés. Sous cet angle, la performance intellectuelle devient étroitement liée à la question de l'organisation du travail dans l'entreprise.

Des collaborateurs sereins, bien formés et motivés manipuleront mentalement plus de données que des gens sous pression qui ne disposent pas de l'entraînement nécessaire ou des connaissances adéquates pour faire face rapidement au flux d'informations.

Après la lutte contre les interruptions et le multitasking (se garder de faire plusieurs choses en même temps), un excellent moyen de booster sa performance intellectuelle est de s'entraîner à automatiser toutes les tâches routinières qui deviendront alors réalisables à moindre coût cognitif. Cela nécessite du temps et de

l'énergie et comporte souvent un aspect fastidieux comme chez le sportif qui répète inlassablement ses gestes techniques pour ne plus avoir à y penser lors des compétitions. Mais le jeu en vaut la chandelle et les ressources économisées par votre cerveau dans la réalisation d'actions automatisées pourront être allouées au traitement d'informations nouvelles, au bénéfice de votre confort et de votre performance. Dans cet ordre d'idée, toutes les petites procédures récurrentes que vous pourrez mettre en place seront efficaces. A titre d'exemple, lorsque je dois rédiger un document, je commence systématiquement par jeter sur le papier (ou l'écran !) mes idées en vrac sans souci de cohérence ou de vraisemblance. Je ne m'intéresse à la structure de mon texte que dans un deuxième temps. Vous pouvez, également, commencer systématiquement votre journée par un travail de planification de votre activité ou rédiger voire recopier des formules types pour vos réponses courantes par mail... L'idée ; ne plus avoir à réfléchir à chaque fois à la méthode !

Une autre manière d'améliorer significativement sa performance au travail est de se lancer dans une chasse aux pertes 'd'énergie intellectuelle' ! Il s'agit ici, de garder à l'esprit que toutes nos actions, nos pensées... ont pour origine l'activation de réseaux de neurones. Par conséquent, toutes nos actions inutiles, toutes nos pensées intrusives, nos peurs inappropriées, nos frustrations... mobilisent des ressources cognitives qui ne sont, de fait, plus disponibles pour aller de l'avant et gérer des problématiques professionnelles.

Attention, en accord avec la nécessité d'être 'raisonnable' dont il était question au tout début de ce billet, mon propos n'est pas ici de vous inciter à chercher à faire disparaître purement et simplement ces informations parasites en les enfouissant sous le tapis, mais d'apprendre à les gérer !

Ces informations devront dans tous les cas être traitées puisqu'elles nous alertent précisément sur des points de difficultés ou de blocage, mais au travail, il est parfois nécessaire de savoir modérer leur impact pour conserver confort et efficacité.

Pour vous aider dans cette démarche de temporisation, vous trouverez dans My Mental Training Pro, de nombreux exercices de gestion émotionnelle, de relaxation et/ou de préparation mentale à des épreuves à fort enjeu... qui vous permettront de moduler les émotions envahissantes et de libérer des ressources... pour rester bien et serein !

Gaël Allain  
Docteur en Psychologie Cognitive  
Directeur Scientifique