

Comment rester productif avec le tout numérique ?

Impossible de nier que le numérique facilite le partage d'informations et le travail collaboratif. Pourtant, il engendre aussi une hypersollicitation. Mails, rappels agenda, SMS et autres notifications se sont multipliés, bousculant la concentration, l'efficacité, voire, pour certains, le bien-être. Alors comment préserver le cerveau, notre premier outil de travail ?

Temps de lecture : minute

15 mars 2022

Pendant que vous remplissez consciencieusement votre planning de la semaine façon Tetris, une notification interrompt l'exercice périlleux pour signaler l'arrivée d'un mail " URGENT ". À peine le temps de pester, qu'une deuxième alerte vous rappelle qu'il est l'heure de plancher sur le brief d'un client. Bip ! Clac ! Blop ! Ding ! Au-delà de l'agacement que ces interruptions peuvent générer, ce foisonnement de sollicitations est coûteux pour le cerveau : fatigue mentale, stress, difficulté à se concentrer, etc. " *À l'ère de l'économie du savoir, le bon travailleur doit capter, traiter et restituer des informations en permanence* ", souligne en effet Gaëtan de Lavilléon, docteur en neurosciences et co-fondateur de CogX, une agence de conseil en sciences cognitives.

Car tout ce processus rendu possible par notre cerveau fait notamment appel à la mémoire de travail des individus, qui nous permet d'enregistrer des informations temporairement sans se laisser distraire tout en exerçant une autre activité : c'est un peu comme la capacité de mémoire vive de votre ordinateur (RAM). " *Cette fonction cognitive permet de traiter l'information en direct, mais notre mémoire de travail à court*

terme est limitée à plus ou moins sept éléments, poursuit le scientifique. Au-delà, le cerveau est en surcharge. Or, aujourd'hui, nous nous retrouvons vite avec dix informations à traiter en quelques secondes. " Notre système d'attention étant physiquement câblé pour détecter toutes les informations saillantes de notre environnement, notre attention se déporte indépendamment de toute volonté !

Comprendre le fonctionnement de son cerveau

La première solution pour éviter cette surchauffe – et probablement l'une des plus compliquées – fait appel à ce qu'on appelle la métacognition. "*Cela revient à penser sur ses propres pensées*", explique Gaëtan de Lavilléon. Vaste programme ! Concrètement, cela signifie qu'il faut comprendre comment notre cerveau fonctionne. "*À cet instant précis, où va mon attention ? Est-ce que j'ai passé trop de temps sur cette tâche ? Pourquoi ?*". Cette étape est un formidable atout pour optimiser son temps de travail. Pour le docteur en neurosciences, "*de nombreux salariés pensent qu'ils sont meilleurs en optant pour le travail multitâche. Or, les études prouvent exactement le contraire. Car quand le cerveau doit prêter attention à un très grand nombre d'informations, la surcharge cognitive n'est jamais loin.*"

C'est donc aussi aux employeurs de s'emparer du sujet et de libérer du temps de travail aux salariés qui ont besoin d'adoucir leur charge mentale.

Dompter ses outils numériques

Le problème de la surcharge cognitive est loin d'être anodin, car elle menace la santé mentale des individus et leur bien-être professionnel, mais aussi, par effet boule de neige, l'entreprise qui les embauche. Face à

l'ampleur du phénomène, plusieurs sociétés ont développé des solutions permettant de réduire la vampirisation de nos cerveaux par une multiplication d'applications.

Stan Daniels-Roth, développeur et formateur a, par exemple, choisi Notion. Fini les notes de travail et les dossiers disséminés partout dans son ordinateur, parfois mélangés avec les factures, les courriers, etc. La plateforme lui permet de tout centraliser : prise de notes, gestion de projets, organisation de tâches professionnelles ou personnelles, stockage et échange de documents, etc. Elle peut également être connectée avec d'autres applications du type Slack, des logiciels de CRM, Office 365, etc.

" Notion évite la dépendance à une multitude d'outils et la perte de temps passée à chercher ses informations ", précise Shubham Sharma, entrepreneur et formateur Notion. Si ce type d'outils présente donc un réel intérêt pour stocker, organiser, collaborer, " il est indispensable d'en maîtriser les rouages, car Notion présente la particularité d'être entièrement paramétrable ", indique Stan. Cela nécessite donc d'appivoiser la "bête" et son champ des possibles.

La personnalisation de l'outil est primordiale pour faciliter sa prise en main. *" Aujourd'hui, les plateformes offrent la possibilité de façonner l'outil en fonction de ses besoins et de la tâche à accomplir à un instant T, relève Gaëtan de Lavilléon. Il faut avoir la main sur cette organisation. Par exemple, certaines personnes ne paramètrent pas les outils collaboratifs et se laissent envahir par les notifications, lorsqu'il est tout à fait possible d'activer les seules informations dont on a besoin pour se concentrer ou pour collaborer à un instant T et, par ailleurs de désactiver les outils dont on a moins besoin. "*

Il est donc nécessaire de s'armer d'un peu de patience - 6 mois au moins, selon le formateur Notion, pour appréhender au mieux ce couteau-suisse numérique. Mais *" de cette discipline naît la liberté, assure Shubham. Les*

choses sont rangées et permettent de libérer l'esprit et du temps pour une marche ou autre chose qui nous fait du bien " .

Valoriser les temps de pause et de récupération

" Après chaque effort cognitif, il faut aussi pouvoir récupérer ", rappelle Gaëtan de Lavilléon qui invite les travailleurs et les chefs d'entreprises à soigner les temps de pause et à ne plus valoriser la connexion permanente. Faire la sieste, marcher dans la nature, courir... Ces temps de repos et de récupération permettent de préserver ses capacités cognitives tout au long de la journée. " Il faut être vigilant. La diminution de nos performances intervient sans que l'on s'en rende compte, le cerveau émet peu de signaux d'alerte. "

Gare, également, à la suroptimisation du temps de travail, où chaque moment de la journée est associé à une tâche et à une performance. *" J'ai eu cette tendance à tout planifier, mais il suffisait d'un grain de sable pour enrayer le rouage, témoigne Stan. Si une journée ne se passait pas comme prévu, j'accumulais une dette mentale. "* L'optimisation du temps n'est donc efficace que si l'on y prévoit aussi des temps de récupération suffisants. *" Il faut savoir préparer ses journées, ne pas être en flux tendu, confirme Shubam. Notion est génial pour ça, parce qu'on peut y organiser ses tâches importantes, mieux coordonner ses activités personnelles et professionnelles. "*

" À l'image de l'hygiène de vie que l'on peut s'imposer, il faut développer une hygiène de travail, conclut-il. Mais sans tomber dans l'excès ! " Juste assez pour éviter l'ultime notification : le " Pow " du cerveau en surchauffe cognitive.

C'est quoi, une urgence au boulot ?

Aujourd'hui, la rapidité de traitement de l'information est assimilée à la performance. Le cerveau est happé par cette culture de l'urgence. " D'autant que c'est gratifiant pour lui de réaliser rapidement une petite tâche qui lui vaudra des remerciements, qui incite à mettre en place des réflexes pour valoriser le temps - parfois long - dont ont besoin les salariés pour certains travaux. La valeur du temps émerge de plus en plus au sein des entreprises. Et la nécessité d'avoir encore de la ressource pour sa vie sociale aussi.

Maddyness, partenaire média de Notion

Article écrit par Maddyness, avec Notion