

Comment l'exercer et la dynamiser ?



Ces vingt dernières années, de nouvelles techniques d'imagerie médicale, comme l'IRM, ont révélé la neuroplasticité du cerveau humain. Contrairement à ce que l'on a longtemps cru, la masse cérébrale ne se fige pas à l'âge adulte, mais elle change constamment tout au long de notre vie. Modelée par les expériences que nous faisons et les apprentissages, notre plasticité cérébrale crée de nouveaux réseaux neuronaux.

Les chauffeurs de taxis, par exemple, qui doivent mémoriser le tracé tortueux des rues, développent un hippocampe plus volumineux que la moyenne, car ils exercent davantage la région du cerveau chargée de la mémoire visio-spatiale. Les musiciens professionnels ont un cortex particulièrement dense dans la zone qui contrôle les mouvements des doigts, et affichent une activité élevée dans la région du cerveau qui pilote la fonction auditive.

Retenir facilement le nom de ses interlocuteurs, restituer sans hésiter certains chiffres clés, mémoriser rapidement une intervention... Autant d'actes qui représentent de véritables atouts dans la vie professionnelle.

« Si l'on entraîne son cerveau, on peut arriver à le modifier tout comme on augmente la taille de ses muscles en soulevant des poids », expliquent Rick HANSON et Richard MENDIUS, auteurs du livre *Le cerveau de Bouddha*.

Fonction essentielle du cerveau humain, la mémoire est quotidiennement sollicitée. "Un travail intellectuel permet l'entretien des voies neuronales de la mémoire" rappelle Alain LIEURY, spécialiste français de la mémoire.

Dans le cadre de ses programmes de prévention des risques psychosociaux **Activ'Partners** et ses consultants, spécialistes confirmés, Philippe FOUCHARD, Séverine LACAN et Sabine FROMONT déploient une offre de formation axée sur le développement des facultés intellectuelles pour gagner en efficacité.

Activ'Partners, convaincu de l'importance d'entretenir sa mémoire au travail et de développer ses capacités de concentration et d'imagination, a élaboré plusieurs programmes sur ces thèmes. Nous vous proposons en INTER entreprises, le séminaire :

Dynamiser votre mémoire et votre concentration

Sessions : - les 23 et 24 Juillet

- les 08 et 09 Septembre

- les 15 et 16 Novembre



Consultez le programme de la formation [en cliquant ici](#).

Cette formation peut être personnalisée en INTRA Entreprise selon vos besoins spécifiques et votre calendrier.

Les séminaires donnent l'opportunité de comprendre le fonctionnement de la mémoire : mémoire à long terme (perceptive, sémantique, épisodique), mémoire procédurale, mémoire de travail ainsi que les processus d'encodage, de consolidation et de remémoration.

Chaque participant se voit proposé de mesurer son empan mnésique (capacité à retenir une série de mots, de chiffres, d'images, pour un temps restreint). Grâce à de multiples exercices, les participants sont amenés à développer leurs capacités de mémorisation et de concentration : la liaison dans un récit, les techniques nombre-forme et nombre-rime, « la méthode des loci », la carte mentale, ou encore la mémorisation prospective ...

Les stages permettent de modéliser des pratiques pour un auto-entraînement post séminaire. A la fin de celui-ci, certains participants seront surpris par le doublement (voir plus) de leur empan mnésique !

Pour être pleinement efficace, Philippe FOUCHARD, insiste sur la nécessité de coordonner les deux hémisphères cérébraux. Contrairement aux idées reçues, la perception, l'intuition et l'imagination peuvent être

Comment l'exercer et la dynamiser ?

profitables à la pensée logique et analytique. Enfin, l'état attentionnel optimal nécessite une attitude d'« attention à l'attention » :



Psychothérapeute et formateur certifié en analyse transactionnelle fort de 25 ans d'expérience, Philippe FOUCHARD est consultant en management, vente et développement personnel pour **Activ'Partners**. Ses axes de prédilection sont la gestion du stress, l'intelligence émotionnelle et la mémoire et la concentration.

Quelle évolution incroyable !

67% des français sont aujourd'hui connectés, la France est le quatrième pays blogueurs au monde derrière les Etats-Unis, la Chine et le Japon. L'augmentation du volume d'informations à traiter et l'accélération des rythmes quotidiens donnent parfois le vertige et la pénible impression que l'on pourrait se noyer dans ce flux d'informations et oublier des choses importantes.

Nous avons plus que jamais besoin de vivacité d'esprit et la maîtrise de notre attention pour développer et entretenir notre mémoire y joue un rôle fondamental au quotidien.

Apprendre à maîtriser son attention, nous dit Jean-Philippe LACHAUX, c'est apprendre à éviter le piège de la captivation et à la maintenir disponible pour répondre aux besoins du moment, dans un état d'équilibre entre l'hyperfocalisation et la dispersion.

Cette maîtrise de l'attention nous oblige à développer une « position méta » où nous sommes à la fois acteur et spectateur. Notre attention en « mode moyen » est alors à la fois portée sur l'activité en cours et sur notre propre attention, c'est l'attention à l'attention.

Eviter le piège de la captivation, être captivé par ses pensées par exemple, consiste essentiellement à identifier les signes avant-coureurs de cette captivation pour éviter le décrochage et rester disponible, c'est-à-dire présent à soi et à son environnement. C'est une attention à l'attention permanente.

L'état attentionnel optimal pour la mémorisation est ce juste équilibre entre une concentration hyperfocalisée, trop locale, à ne pas percevoir le danger venir et une attention vagabonde, trop globale, dont il ne reste rien...

Pour conclure, on insistera sur 4 axes de vigilance pour préserver et développer sa mémoire au quotidien :

- l'alimentation : certaines substances doivent alimenter notre cerveau pour qu'il entretienne convenablement notre mémoire, une carence qui peut à terme nuire à nos capacités cognitives
- le sommeil : respecter son rythme biologique et dormir (durant le sommeil paradoxal s'opère un véritable travail d'archivage de l'information)
- les activités physiques : la marche par exemple entretient la souplesse sans imposer d'effort violent et permet d'oxygéner son cerveau. Celui-ci représente 2 % du poids du corps mais consomme 20 % de son oxygène
- les activités autotéliques : ce terme exprime l'idée d'une activité qui constitue sa propre gratification et qui n'exige pas une finalité autre qu'elle-même. L'attention est plus centrée sur l'action que sur ses effets

➤ Pour aller plus loin :

- *Gagner en efficacité et développer ses facultés intellectuelles: Concentration, mémoire et imagination*, support de formation d'Activ'Partners développé avec Philippe FOUCHARD
- *Le cerveau de Bouddha* de Rick HANSON et Richard MENDIUS, neurologue
- *Boostez votre mémoire en 15 leçons*, LeJournalduNet
- *Doper son cerveau*, d'Alain LIEURY, professeur émérite de psychologie cognitive à l'université de Rennes 2
- *La Nouvelle Diététique du cerveau*, du docteur Jean-Marie BOURRE
- *Muscler sa mémoire*, de Tony BUZAN, autorité influente dans le monde entier pour ses recherches sur l'apprentissage et le cerveau
- *Comment muscler son cerveau* d'Hélène VISSIERE, Le Point
- *Le cerveau attentif* de Jean-Philippe LACHAUX, éditions Odile Jacob