

# L'écologie Mentale

Gérer efficacement nos  
ressources cognitives



mental  
eco

[www.mentaleco.fr](http://www.mentaleco.fr)

# Sommaire

- Introduction
- A propos de Mental Eco
- Qu'est ce que l'écologie mentale ?
- Les 5 principes du bien-être au travail
- Penser mieux, travailler moins

# Introduction

Dans un contexte de pression croissante, de travail hybride, d'actualité anxiogène, d'éco-anxiété, de changements permanents et de sur-sollicitation numérique, il est essentiel de savoir optimiser ses efforts intellectuels sans tomber dans la surchauffe mentale. La bonne nouvelle, c'est que cette aptitude s'acquiert !

C'est donc pour aider vos collaborateurs et vous aider à mettre une place de bonnes pratiques d'écologie mentale, que nous avons créé les prestations Mental Eco. Nous vous proposons ainsi des actions de sensibilisation pour préserver la performance, le bien-être et la santé mentale des individus et des équipes.

Nos conférences (et webcasts) ludiques et pédagogiques sont animées par des experts en sciences cognitives, neurosciences, préparation mentale de sportifs, sophrologie, Mindfulness... Pour favoriser l'appropriation des clés d'écologie mentale et l'adoption des bonnes pratiques, Mental Eco complète ses interventions avec la mise à disposition de contenus audio, vidéo, des infographies pour une utilisation en interne et une animation e-mailing.

**Gaël Allain**  
Fondateur de Mental Eco

# A propos de Mental Eco

Crée en 2017 par Gaël Allain, Mental Eco regroupe un pool d'experts engagés pour le bien-être et la santé mentale au travail.

Cabinet de conseil, Mental Eco propose des prestations sur-mesure (100% personnalisable) en fonction des besoins de votre structure pour prendre soin de la forme mentale de vos collaborateurs.



## Notre expertise

Prendre soin du bien-être et de la santé mentale, améliorer la concentration et le contrôle au travail par les sciences cognitives.

**Nous proposons des interventions Santé, QVT, prévention et RPS en présentiel et distanciel.** En complément des conférences ou des interventions d'animation d'équipe, nous proposons la mise à disposition de contenus audio et vidéo, des infographies pour une utilisation en interne et une animation e-mailing.

# Qu'est ce que l'écologie mentale ?

L'écologie mentale c'est avoir une bonne hygiène cognitive !

En bref, l'écologie mentale c'est mieux comprendre comment fonctionne notre cerveau et prendre conscience de ses limites. Il s'agit ainsi de s'approprier les bonnes pratiques individuelles et collectives permettant de mettre en adéquation la quantité d'information que nous souhaiterions être capables de traiter avec celle que notre cerveau est réellement capable gérer ! L'écologie mentale permet ainsi d'améliorer sa performance intellectuelle et son bien-être au travail, de mieux gérer ses émotions en sachant aussi se relaxer et se régénérer efficacement.

# Les 5 principes du bien-être mental au travail

## 1. La régénération

Notre cerveau a un gros appétit !

Le cerveau humain ne pèse que 1,5 kilos environ mais consomme 20 % de notre énergie métabolique. C'est proportionnellement le plus gros consommateur de ressources dans le corps humain. Plus frappant encore : 80 % de l'énergie consommée par notre cerveau est mobilisée à des moments où nous ne sommes pas en focalisation attentionnelle (lorsque nous avons l'impression d'être au repos... ou pendant notre sommeil). Pendant ces temps de relâche intellectuelle, le cerveau passe en « mode par défaut ». Cet état est un élément fondamental de la régénération cognitive et ces phases de divagation mentale sont indispensables au fonctionnement de notre cerveau.

Notre cerveau, cet hyperactif

Quand nous laissons notre esprit vagabonder, notre cerveau travaille à vive allure et consomme donc énormément d'énergie. **Il se consacre au traitement et au reclassement d'informations, à la structuration des connaissances en mémoire, à l'association des connaissances nouvelles avec des connaissances en stock et enfin au traitement de nos émotions.** Pour digérer toutes les sollicitations que nous recevons il est donc essentiel de garder du temps pour soi.

En conclusion : ménégeons nos ressources, pensons à faire des pauses.

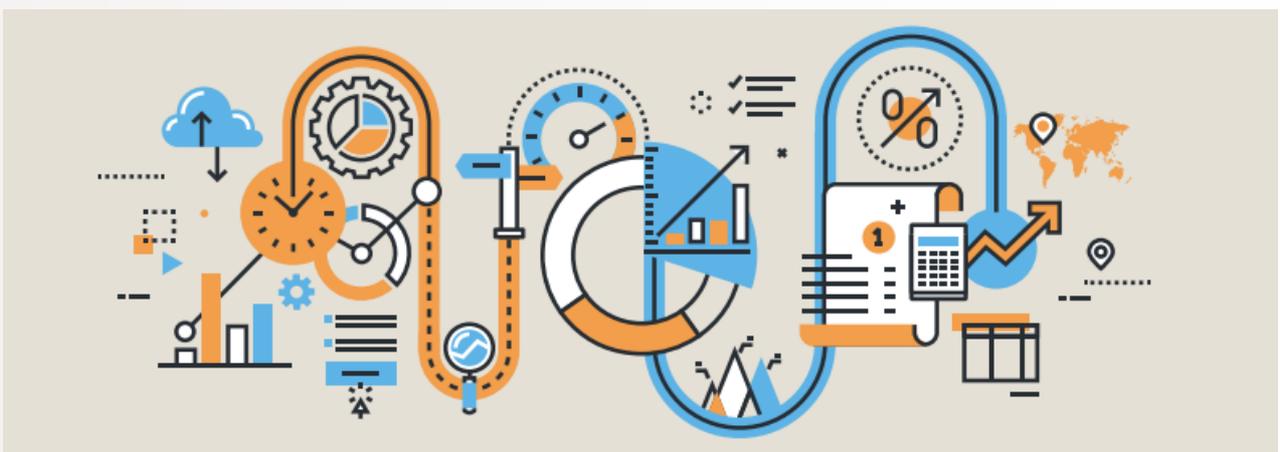
# Les 5 principes du bien-être mental au travail

## 2. La concentration

Faire la chasse aux interruptions !

Nous mettons 30 % de temps en plus à réaliser une tâche si nous sommes interrompus. En effet, se refocaliser sur l'activité qui nous occupait représente un effort énorme, qui peut monter jusqu'à 50% lorsque l'activité nécessite la manipulation mentale d'informations, par exemple...

Coupez les sollicitations, arrêtez et supprimez toutes les informations push, toutes les petites fenêtres pop-up qui vous indiquent l'arrivée d'un nouveau mail, toutes les petites notifications, sms... tout cela vous ralentit considérablement.



Reprendre le contrôle !

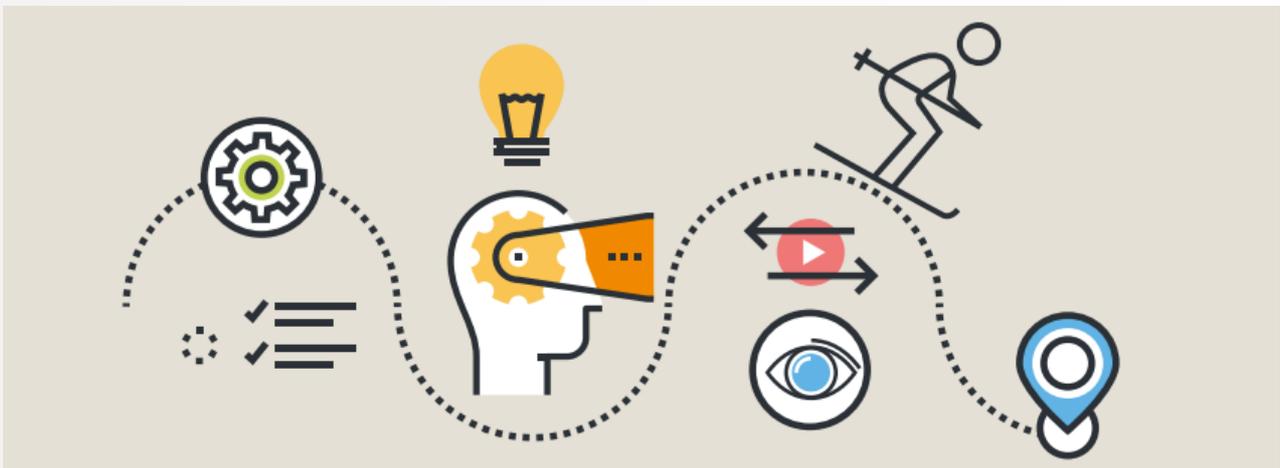
Nous sommes extrêmement sollicités dans notre monde numérique, et notre cerveau a des difficultés à traiter toutes ces stimulations. L'enjeu est de reprendre le contrôle et de mieux choisir là où nous souhaitons allouer nos ressources, sans nous disperser.

# Les 5 principes du bien-être au travail

## 3. La visualisation

Quand l'imagerie mentale nous prépare

Dans notre jargon, nous parlons « d'imagerie mentale ». Ce sont des techniques utilisées par les grands sportifs et particulièrement les skieurs professionnels qui, sur la ligne de départ, font leur parcours mentalement avant de s'élancer. Cette technique est très intéressante en terme de mobilisation de sa concentration et de dynamisation intellectuelle. De nombreux exercices peuvent être proposés sur ce principe.



L'anticipation a du bon !

Il s'agit de focaliser son esprit, de visualiser, d'anticiper les événements avec un double effet :

- l'activation des réseaux neuronaux qui permettent de préparer la performance
- la sollicitation attentionnelle qui vous empêche d'avoir des pensées intrusives pendant l'exercice, puisque vous concentrez toute votre énergie sur un seul objectif

Il s'agit d'une sorte de conditionnement positif qui est tout à fait intéressant à exploiter dans de nombreuses situations professionnelles.



# Les 5 principes du bien-être au travail

## 5. Les relations

Quand elles sont bonnes, c'est beaucoup mieux

**L'idée est très simple : plusieurs cerveaux valent mieux qu'un seul, la plupart du temps !** Beaucoup d'études montrent que le cerveau est très sensible au contexte dans lequel il évolue. Et lorsque les relations sont sereines, que l'on se trouve dans une ambiance conviviale et bienveillante, la confiance s'établit automatiquement et les relations fonctionnent mieux.

Améliorez vos compétences relationnelles

Il s'agit d'un levier déterminant de qualité de vie au travail. Les entreprises devraient toutes intégrer le fait que la performance passe aussi par les bonnes relations professionnelles.

**Apaiser les relations, se montrer plus serein et constructif : ça se travaille !**

L'objectif est de travailler mieux en équipe et créer les conditions d'une ambiance apaisée avec vos collègues et vos collaborateurs en apprenant à fluidifier vos compétences relationnelles.

# Penser mieux, travailler moins

## Les tips de Gaël Allain

1. Faites une seule chose à la fois, personne n'est multi-tâche. Le zapping attentionnel coûte énormément de ressources et n'est pas efficace.
2. Gardez vous des plages sans aucune distraction. MAIS attention, ne tentez pas 45 minutes d'emblée, VISEZ PLUS RAISONNABLEMENT des séances de 25 minutes.
3. Accordez vous des pauses régulières. Mais attention, des vraies pauses pendant lesquelles vous laissez libre cours à vos pensées. La pause, smartphone, sms, réseau social, ne constitue pas une vraie pause.
4. Pratiquez l'art du compromis en sélectionnant en conscience, les informations qui sont prioritaires dans votre activité du moment. Ne vous laissez pas distraire par le superflu.
5. Lorsque vous raisonnez, passez toujours du global pour redescendre vers le particulier, alors que notre cerveau a tendance à faire le contraire. Les détails ont tendance à saturer RAPIDEMENT nos capacités de traitement.
6. Sachez couper le flux pour ne pas avoir le sentiment d'être débordé.e, il n'est jamais agréable d'avoir l'impression d'être dépassé.e par ce qui nous arrive, négociez des délais pour traiter les informations à votre rythme.
7. Prenez du temps pour prendre vos décisions. Laissez votre cerveau travailler seul. C'est vraiment l'adage, la nuit porte conseil.
8. Supprimez les fenêtres pop-up ou les bips signalant l'arrivée de nouveaux mails. Vous gagnerez très facilement en confort et en efficacité. Relevez vos mails seulement au moment où vous l'avez décidé, par exemple 4 ou 5 fois par jour.
9. Soyez indulgent.e et bienveillant.e avec vous-même et avec vos collègues. Le cerveau fonctionne toujours mieux dans un environnement serein dans lequel il est en confiance.
10. En cas de situation stressante, adoptez un point de vue d'observateur, cherchez à vous revisualiser dans le contexte. Ce faisant, vous allez diminuer l'impact du stress sur votre cerveau.
11. Entraînez-vous à automatiser les traitements et la réalisation des activités répétitives.



mental  
co

Accompagnement Santé – QVT – RSE  
Cabinet de conseil, Conférences & Ateliers

Contactez-nous :

[l.potdevin@mentaleco.fr](mailto:l.potdevin@mentaleco.fr)  
+33 (0)6 12 57 54 19

Nos dernières interventions



[www.mentaleco.fr](http://www.mentaleco.fr)