



Multitâche : comment votre Cerveau s'épuise en silence ?

À l'ère du travail hybride, nous pensons être devenus des experts du multitâche. Pourtant, cette agitation permanente cache un épuisement invisible. Ce n'est pas une simple fatigue, mais une saturation cognitive : chaque notification et chaque changement d'onglet forcent votre cerveau à un «zapping» coûteux en énergie (glucose), altérant votre capacité à décider et à créer.

Voici 5 réflexes concrets pour stopper cette fuite d'attention.

1. PRATIQUER L'UNITÉ DE TÂCHE

Le cerveau ne sait pas faire deux choses à la fois, il bascule rapidement de l'une à l'autre. Ce «switch» coûte jusqu'à 40 % de productivité. Travaillez par blocs de 30 minutes sur un seul dossier.

2. DOMPTER LES NOTIFICATIONS

Chaque alerte fragilise votre contrôle cognitif par plasticité cérébrale. Désactivez les alertes non urgentes pour redevenir maître de votre attention plutôt que de la subir.

3. VALORISER LE «VRAI» REPOS

Scroller sur son téléphone n'est pas une pause, c'est une surcharge. Pour récupérer, regardez par la fenêtre ou marchez sans écran. Cela permet au «réseau par défaut» de votre cerveau de se régénérer.

4. FILTRER L'INFORMATION

L'infobésité sature la mémoire de travail et active l'amygdale, zone du stress. Limitez vos sources et privilégiez la qualité à la quantité pour éviter le brouillard mental.

5. RITUALISER LA FIN DE JOURNÉE Notez vos tâches en suspens avant de couper. Cela libère la charge mentale et empêche votre cerveau de rester en état d'alerte inutile durant votre soirée.

POURQUOI C'EST ESSENTIEL ? L'attention est une ressource limitée. En la fragmentant, vous modifiez physiquement vos circuits neuronaux, augmentant votre distractibilité à long terme. Protéger votre focus, c'est préserver votre santé mentale et votre efficacité réelle.

A VOUS DE JOUER

Choisissez une tâche importante ce matin, coupez vos alertes et traitez-la d'un bloc pendant 25 minutes. Ce micro-effort de concentration rééduquera votre cerveau et réduira votre fatigue. Votre esprit vous dira merci !

Pour plus d'information

CLIQUEZ
ou
SCANNEZ

