

Sortir de la surcharge mentale : l'énergie suit l'attention

Parcours interactif avec autodiagnostic

~20 min

Se concentrer ne coûte presque rien : en pleine concentration, le cerveau ne consomme qu'environ 5 % d'énergie de plus qu'au repos (travaux de Sharna Jamadar). Ce qui épuise, ce ne sont pas les pensées, mais les émotions qui s'y accrochent — peur de lâcher prise, perfectionnisme. À partir de ce renversement, le module apprend à entretenir les trois énergies, physique, mentale et émotionnelle, et défend une pratique rare : la non-participation, dont le manager est le garant pour son équipe.

— OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- 01 Comprendre pourquoi la fatigue vient moins des pensées que des émotions accrochées aux sujets : la surcharge est d'abord émotionnelle.
- 02 Entretenir ses trois énergies — physique, mentale, émotionnelle — en repérant ce qui vide et ce qui remplit chacune.
- 03 Protéger son attention : blocs de concentration de 90 à 120 minutes, boucles ouvertes refermées, coupures de notifications par tranches.
- 04 Pratiquer la non-participation avec discernement et, côté manager, protéger l'attention de son équipe — l'IA en partenaire, pas en parasite.

— PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne qui veut alléger sa tête et choisir où porter son attention, et managers qui protègent celle de l'équipe.

- **Prérequis** : aucun

— DÉROULÉ DU MODULE

En autonomie, avec un entraînement adapté à l'apprenant.

- 1 **Autodiagnostic** : sur 9 dimensions pour situer ses pratiques et orienter l'entraînement.
- 2 **Vidéo d'expert** : de 10 minutes, ponctuée de 3 pauses de réflexion.
- 3 **Mises en situation** : 2 premières situations sélectionnées à partir de l'autodiagnostic, puis 16 autres facultatives. Chaque réponse reçoit un retour pédagogique : ses effets et une piste pour progresser.
- 4 **Engagement daté** : une action à essayer, rédigée par l'apprenant ou choisie parmi les propositions.
- 5 **Fiche mémo à télécharger** : repères clés, questions, engagement, notes personnelles et check-lists.

— UN EXEMPLE PARMI LES SITUATIONS PROPOSÉES

Farida a 22 dossiers ouverts. Elle a refait sa liste, changé de logiciel ; sa tête reste pleine. Un sujet revient sans cesse : un client conteste son comptage des logements vacants et demande le retrait du rapport. Son manager lui propose une demi-heure jeudi. Comment l'employer ?

— ÉVALUATION ET VALIDATION

Seuil : 80 %

Le score prend en compte les réponses aux mises en situation, l'engagement formulé et, le cas échéant, les activités d'apprentissage complémentaires. La validation requiert un engagement et un score d'au moins 80 %.

MÉTHODES & MODÈLES

- Attention résiduelle lors des changements de tâche — inspiré de Sophie Leroy (« Why is it so hard to do my work? », 2009)
- Blocs de focus profond (90-120 minutes) — inspiré du deep work de Cal Newport
- Méthode Afthonios des « 3 bols d'énergie » (physique, mental, émotionnel)

SOURCES & RÉFÉRENCES

- Sharna Jamadar, Monash University — le cerveau consomme environ 20 % du budget énergétique du corps, et seulement ~5 % d'énergie supplémentaire lors d'une concentration intense
- Sophie Leroy, « Why is it so Hard to do My Work? » (2009) — attention résiduelle lors des changements de tâche ; jusqu'à 40 % du temps productif affecté selon les travaux de l'American Psychological Association
- Effet de la déshydratation légère (1-2 %) sur l'attention — donnée documentée en physiologie de l'hydratation
- Hülshager & Schewe, Journal of Occupational Health Psychology (2011) — travail émotionnel, fatigue et bien-être professionnel