

## LE CERVEAU : UN RESERVOIR DE SOLUTIONS

Source: CNRS INSB

Grâce à des techniques de pointe de l'imagerie cérébrale et aussi paradoxal que cela puisse paraître, le cerveau au calme développe des « réseaux du repos »<sup>(1)</sup> très actif.



### Être plus productif en faisant moins

On nous a toujours dit qu'il fallait « se concentrer » pour atteindre ses objectifs.

Des études récentes montrent toutefois que travailler constamment est contre-productif.

Si nous nous efforçons de nous concentrer en continu, notre cerveau n'a pas le temps d'assembler les pièces du puzzle, explique le Dr Srinii Pillay. C'est pour cela qu'il est très important d'avoir des moments de « non concentration ».

<sup>(1)</sup>Qu'appelle-t-on les "réseaux du repos" du cerveau ?

Il s'agit simplement de régions cérébrales qui s'activent de façon synchrone lorsqu'on laisse aller librement ses pensées, sans interaction avec son environnement. Ces régions cérébrales peuvent être anatomiquement éloignées, ce qui les relie c'est la synchronisation de leur activité, on parle alors de "connectivité fonctionnelle". La particularité de cette connectivité fonctionnelle c'est que les réseaux ne se forment pas de façon aléatoire, mais selon une organisation qui correspond à des fonctions cérébrales existantes.

« Les nouvelles idées sont le résultat d'une connexion entre des idées anciennes.

Il est donc nécessaire d'être au moins exposé à un nouveau stimulus »,

précise Robert Einstein de l'Institut américain de recherche comportementale.

En somme, changer d'environnement nous incite à penser différemment et à faire des connexions que nous n'avions jamais effectuées.

C'est ainsi que l'on a de nouvelles idées.

### Le cerveau est fait pour trouver des solutions

Notre cerveau est un outil formidable pour trouver des solutions. (Si nous pensons à un outil comme google qui permet de faire des recherches sur tous les sujets possibles, il nous faut avoir conscience que google a copié son fonctionnement sur celui de notre cerveau).

En fait, tous les outils informatiques que nous utilisons sont créés à partir du modèle qu'est notre cerveau.



Nous avons une fonction incroyable dans votre cerveau il s'agit de notre imagination. C'est cette capacité qui fait que nous pouvons rêver la nuit, ou que lorsque quelqu'un nous raconte son expérience dans d'autres contrées en nous décrivant les mets qu'il a goûté, ou encore les odeurs ou les sons qu'il a inhalé ou entendu, nous pouvons quasiment voir, sentir, ressentir et entendre tout cela.

Hélas, c'est aussi cette capacité de notre cerveau qui va nous causer du stress et de la tension quand nous imaginons tout ce qui pourrait mal se passer dans telle ou telle situation, ou quand nous lui demandons ce qui nous arriverait si nous échouons dans tel ou tel projet.

Cela arrive lorsque nous lui posons les mauvaises questions.

*Exemple concernant l'argent, c'est qu'au lieu de se dire « c'est trop cher », peut être serait-il mieux se demander « comment je pourrais me l'offrir ? » pour lancer son cerveau à la recherche de solutions. Toutes sortes d'idées nous viendront, il sera alors de notre responsabilité de mettre en œuvre les solutions réalistes et réalisables dans un cadre de règles et de valeurs définies collectivement.*



### Comment résoudre un problème sur lequel on bute ?

Serait-il possible de faire de grandes choses sans se poser de questions ? Ce sont elles qui forcent le cerveau à chercher la/des réponses

#### ▪ Le pouvoir de la « non concentration »

Nous avons tous connu des blocages, des moments où nous avons du mal à être productifs ou des problèmes que nous n'arrivons tout simplement pas à résoudre. Si nous traversons une telle période, n'oublions pas que, parfois, la meilleure chose à faire est de « ne rien faire ».

Déconnectons notre cerveau et laissons-le vagabonder. nous serons surpris de trouver plus facilement des solutions à condition de :

#### ▪ Se poser les bonnes questions permet de diriger son cerveau dans la bonne direction

Le cerveau réagit aux questions qui lui sont posées. C'est presque un réflexe de répondre aux questions que l'on nous pose.

Et s'il nous arrive de ne pas y répondre, c'est soit que nous ne l'avons pas entendue, soit que nous faisons le choix de ne pas y répondre, soit parce que nous n'avons pas la réponse immédiatement.

*Si nous faisons le choix de ne pas y répondre, nous savons que cette question continuera à travailler la personne qui nous l'a posée. Si vous n'avons pas la réponse, c'est nous qui serons travaillé par cette question*

Les questions appellent une réponse. Certaines réponses viennent rapidement, d'autres prennent une vie ou plus avant de venir.

On ne peut pas empêcher le cerveau de chercher des réponses, mais on peut changer les questions qu'on lui pose.

« Les grandes avancées sont faites par les personnes qui se posent les bonnes questions »

#### **BONUS!** ▪ Nous pouvons changer nos émotions <sup>(2)</sup> en nous posant les bonnes questions

Nous saurons si nous nous sommes posé une bonne question lorsque celle-ci nous amènera un ressenti, une émotion positive.

Sinon, c'est que nous devons la changer.

Souvenons-nous que les raisons pour lesquelles le cerveau arrête de se poser une question, c'est soit parce que nous sommes mort, soit parce que nous avons trouvé une réponse satisfaisante, soit parce qu'une autre question le redirige dans une autre direction.



<sup>(2)</sup> cf Kaleido Micro-Apprentissage : Comment gérer son stress en période de changement subi ?