

Notre collègue et ami, Donato De Giorgi, a eu l'insigne honneur de présenter l'orateur de la soirée, M Jean CLAUDE, formateur, actif depuis 23 ans dans une multinationale. Durant sa trajectoire professionnelle, il a exercé les activités de Directeur des ventes, Directeur de Marketing, Directeur de projets et maintenant il se voue à la Formation d'où la conférence de ce soir qui intrigue plus d'un cerveau !

## 1. Le cerveau

Le conférencier débute tambour battant : « Bienvenue dans un séminaire : Prenez votre cerveau en main » et de poursuivre tout de go : « Je vous rassure, on ne va pas se prendre la tête ; c'est ludique, c'est sympa ». Et d'ajouter qu'il peut s'imaginer que d'ici une heure, à la fin de cet exposé, il y aura une dizaine de trucs que chacune et chacun pourra utiliser. Mais, pour cela, précise M. Claude, je suis obligé de commencer par du scolaire en espérant que personne ne m'en voudra ; ça prend 5 minutes.

## 2. La grille des priorités

Il retourne la première feuille du tableau de papier et découvre la grille des priorités de Eisenhower qui comprend quatre degrés :

1. Quand c'est ni l'un ni l'autre : éliminer **E (50%)**
2. Quand c'est urgent et pas important : transmettre **T (30%)**
3. Quand c'est important, mais pas urgent : classer **C (15%)**
4. Quand c'est urgent et important : hop ! agir **A (5%)**

Explication ? Le professeur Georges, dit le conférencier, que j'ai rencontré, il y a une dizaine d'années, est un brillant chirurgien qui opère environ 240 cerveaux par année. Ça veut dire à peu près un par jour. Or, il a fait des études sur ce cerveau en disant que si on l'utilisait à bon escient, certainement qu'on pourrait augmenter encore sa capacité de mémoire et surtout sa productivité. Et c'est ce qu'on va faire ce soir, conclut l'orateur. Et comme dit le professeur Georges : « quand vous avez 2 minutes pour convaincre, commencez par la conclusion » eh bien ! on va conclure tout de suite, dit l'orateur, affirmant aux personnes présentes qu'elles pourront, en sortant d'ici, utiliser cinq ou six trucs qui leur permettront d'améliorer leur quotidien. Et Dieu sait, si le quotidien, c'est quotidien.

## 3. Retour à la grille des priorités

L'orateur de l'expliquer : vous voyez qu'elle est marquée à l'envers. En effet, c'est indiqué E T C A (à l'en-droit = A C T E). Pourquoi ? Une étude a été faite qui prouve ceci : vous recevez par jour plus de communications que vous ne pouvez en enregistrer parce que le monde est ainsi fait. 50% de ces données = éliminer = **E**, 30% transmettre = **T**, 15% classer = **C** et 5% agir = **A**. Pourquoi, on dit ça, demande l'orateur à l'auditoire qui se demande aussi pourquoi on le dit. Réponse : parce qu'on va les utiliser dès maintenant. Ce tableau, on va le laisser là, mais chaque fois que l'on vous dira quelque chose vous avez 10 secondes pour décider, si ce n'est pas pour vous : Eliminer = **E**. Et vous allez voir d'ici vingt minutes, c'est l'hygiène de votre cerveau. Éteignez les lumières quand ça ne vous concerne pas. Ne prenez pas d'angoisse, ne prenez du stress, ne prenez pas de l'anxiété. Si ce truc que je vous donne vous le faites et vous vous dites ce serait sympa pour un de mes collègues. Eh bien ! vous allez le lui transmettre = **T** et ensuite éteignez la lumière. Si maintenant vous dites : on est en plein budget, on est dans une situation qui ne me permet de le faire, je le ferai plus tard. Eh bien ! vous allez le classer = **C**, vous allez le porter dans l'agenda et ensuite vous éteignez la lumière. Mais, par contre, si c'est quelque chose d'important pour vous et que vous allez décider de le faire ce soir, à ce moment vous devez agir et le faire = **A** sinon vous

laissez la lumière allumée et quand une lumière est allumée dans votre cerveau, ça veut lui dire, c'est important et il ne l'oubliera pas. Et c'est ce que vous aimeriez oublier qui ne s'oublie pas. Il faut aussi dire que tous les cerveaux ne sont pas tous illuminés !

Je vais commencer par 2 mauvaises nouvelles et une bonne. C'est ce qu'on dit à l'accoutumée. Les deux mauvaises nouvelles : a) dans cette salle ici pour vous augmenter votre intelligence génétique, c'est trop tard, b) l'intelligence émotionnelle, c'est beaucoup trop long, elle s'arrête vers les quinze seize ans après il faut apprendre à travailler ça demande tellement d'efforts que ça n'en vaut pas la peine. Voilà pour les deux mauvaises nouvelles. Et enfin la bonne nouvelle pour être sympathique : c) il vous reste la discipline.

#### **4. Plusieurs sortes de mémoires**

Il y a plusieurs sortes de mémoires : il y a la mémoire à court terme, celle à long terme, l'ancestrale, et la mémoire lente. Ce qu'on va s'appliquer à faire, ce soir, c'est une mémoire organisationnelle. C'est la plus facile pour vous. Cela demande de la discipline, mais affirme l'orateur : je vous jure, je vous le promets, ça en vaut la peine. Ce qu'on va voir ce soir : c'est un petit chemin, un petit voyage, qu'on va faire ensemble qui (attachez vos ceintures) est très sympathique. On va ausculter les caractéristiques de vos cerveaux respectifs. Tête de linotte s'abstenir ! Utilité pour comprendre comment il fonctionne.

#### **5. Le cerveau**

Quand vous achetez une voiture, est-ce qu'on met de la sans plomb, du gasoil. Qu'est-ce qu'on met dans le cerveau pour qu'il fonctionne mieux : l'hygiène, là il y aura un petit effort à faire. Si vous marchez à côté d'un tapis roulant, vous avancez, mais si vous vous mettez sur le tapis roulant et que vous marchez en même temps : vous allez plus vite. Je vous demanderai de monter dans votre cerveau, de le piloter, vous verrez, c'est génial. C'est difficile de monter dans son cerveau, si on le prend dans les mains. C'est un truc qu'on va vous dire ce soir qu'on va mettre dans A, j'espère, ou en tout cas dans le casier T. N'éliminez pas trop quand même. Le reste, il n'y a plus qu'à écouter. Voici la phrase : « Le cerveau : élément matériel qui doit obéir aux lois physiques et, telle une machine, n'est capable que d'un ensemble d'actions bien définies dont il ne peut dévier. » Vous ne pouvez pas lui apprendre quelque chose qu'il ne sait pas faire. Donc tout ceci vous dira, si on vous dit de faire comme ça, faites-le, mais ne le faites pas à l'envers parce que lui ne peut pas, il fonctionne d'une certaine manière ; c'est ce qu'on va voir. À ce moment de son exposé, l'orateur sort du formol un cerveau qui n'a pas la forme molle et dit : « ça c'est pour vous mettre en appétit ». J'ai vu Yorick dans sa fosse présenter un crâne à Hamlet et lui dire : « Pour finir, nous ferons tous cette tête-là. » L'orateur de préciser : « Regardez-le bien, il utilise toute la boîte crânienne, c'est le patron. » Dire qu'il y a des gens qui disent que certains individus ont un petit pois en guise de cerveau... Et tous les yeux écarquillés de bien regarder cette espèce de ris de veau. Et M. Claude poursuit : « c'est une véritable usine, c'est lui qui commande, ce n'est pas vous. À partir de là, on va étudier et vous allez voir que c'est super intéressant. »

Vous avez vu, dit l'orateur, c'est un tapis fripé, froissé qui fait 2 mètres sur un mètre et 3 millimètre d'épaisseur mis en pelote. Qu'est-ce qui est intéressant. Vous le voyez, cent milliards de neurones. Une neurone, c'est 10'000 messages en même temps. Vous en avez beaucoup trop et c'est ça qui vous gâche la vie parce que le cerveau quand il entend quelque chose, quand il voit quelque chose, il croit que c'est pour lui, donc il le garde. C'est à vous de lui dire non, ce n'est pas pour toi. Et on va voir exactement, ce qu'il faudra faire parce que ce petit exposé va vous l'expliquer.

À titre informatif, l'orateur signale que le poids moyen d'un cerveau d'homme est de 1,40 kg, celui d'un éléphant de 6 kg, mais il n'est pas plus intelligent qu'un bipède bien qu'il soit quadrupède. Conclusion ce n'est pas le poids qui fait qu'on est intelligent ou pas. Le cerveau utilise 20% de notre oxygène. Chaque fois que nous respirons 20% va pour notre cerveau, de même que 20% de notre sang. Dans une salle sans oxygène, le cerveau peine. Quant aux 20% cent du sang, ce n'est pas que le sang en lui-même, mais aussi la nourriture qu'il va y puiser. Qu'est ce que fait le cerveau surtout chez les intellectuels, pas forcément chez les manuels. Quand il réfléchit, il a besoin de sang. Il demande du sang au cœur. Le cœur se met à battre. Quand il n'y a rien dedans, c'est-à-dire quand vous ne l'avez pas nourri, il redemande crédit au cœur. Et le cœur se met à battre encore plus fort. Et vous allez vous sentir fatigué. À partir de là, quand vous avez une fatigue physique intellectuelle, c'est votre cerveau qui n'a plus assez de nourriture. Alors, il s'agit de voir ce qu'il y a lieu de faire au point de vue oxygène et nourriture pour être d'attaque.

## **6. La nourriture**

D'abord, il vous faut beaucoup, beaucoup d'eau. Le cerveau a énormément besoin d'eau. Plus vous buvez d'eau plus vous l'aidez à fonctionner. Le matin un petit déjeuner mangez des sucres lents, des céréales, quelque chose qui entre gentiment dans votre sang. Le jus d'orange : oubliez. Le cerveau a besoin de nourriture tout le temps, tout le temps, tout le temps. Les pâtes avec la cervelle est la nourriture qu'il aime le mieux. Si vous regardez les grands clubs sportifs, les hockeyeurs, par exemple, 3 heures avant un match, ils mangent des pâtes. N'oubliez pas que le cerveau, c'est l'élément le plus vascularisé de votre corps. Ce sont des milliers de petites veines. Et ces petites veines vont partout et chaque fois qu'il en a besoin, il y a apport de sang dans la totalité de la surface du cerveau.

À midi déjeuner de princesse, le soir souper de moine. Si vous pouvez ne pas manger ou peu, ce serait mieux. Dans tous les cas, deux heures avant d'aller se coucher, pas d'alcool, pas de fumée, surtout qu'il y risque de se réveiller en cendre !

## **7. Les ennemis du cerveau**

Le cerveau est extrêmement sensible à tous les facteurs toxiques. L'alcool, les médicaments, ça tout le monde le sait. Par contre, les faux amis, quand vous êtes en difficulté, vous avez déjà remarqué ceux qui disent : « je prendrai bien une cigarette, je boirai bien un petit café ». Or, c'est ça qu'il ne faut pas faire... Quand on tire une cigarette, 7 secondes après tout ce qui est nocif est dans votre cerveau. Et qu'est-ce qu'il fait votre cerveau ? Il y a des milliers de petites veines, ces veines se contractent, se ferment, empêchent l'arrivée de l'oxygène et c'est ce qui le gêne et l'occit en conséquence : vous êtes fatigué. Donc au lieu de vous faire du bien, cela vous fait du tort et chacun sait que le tort tue (gag). En difficulté intellectuelle, ne fumez pas, ne buvez pas de café. Buvez un grand verre d'eau et ouvrez la fenêtre. C'est le seul moyen pour que votre cerveau puisse travailler normalement. Faites l'essai et vous m'en direz des nouvelles. Cela dit, on ne peut pas vous annoncer que de mauvaises nouvelles de temps en temps ; il y en a une bonne.

## **8. La bonne nouvelle**

Tous les jours, tous les jours, un morceau de chocolat noir. Même ceux qui ne peuvent pas : tous les jours. Et la preuve, c'est que je vous ai dit que vous ne partirez pas d'ici sans avoir goûté quelque chose dans A (agir). Eh bien ! on va en manger un tout de suite, eh ! oui. Voyez, il y a de la sérotonine dedans, dit le conférencier, et d'ajouter : ça rend votre cerveau heureux. Et l'orateur de distribuer des boîtes de chocolat noir. Moment de détente. Le chocolat noir augmente la sérotonine, c'est bien connu, substance aminée élaborée par certaines cellules de l'intestin et du tissu cérébral, transportée vers les tissus par des plaquettes sanguines et jouant un rôle physiologique important comme vasoconstricteur régulateur de la motilité in-

testinale et médiateur de l'activité du système nerveux central. Ouf ! Elle aurait aussi un rôle dans la régulation du sommeil. Néanmoins, personne après avoir ingurgité son carré de chocolat noir ne s'est endormi. Faut aussi dire que le chocolat noir rend le cerveau heureux et effectivement, tous les cerveaux dans la salle l'étaient. Recommandation : Tous les jours un carré de chocolat noir, peut importe la marque, précise encore l'orateur.

## **9. Opération du cerveau**

On opère la même chose un ingénieur qu'un avocat, il n'y a pas de différence. On endort le patient. Le crâne est complètement rasé. On fait des trous de deux centimètres. On peut aller jusqu'à cinq trous. À partir de là le chirurgien possède la carte géographique du cerveau. Il connaît exactement les endroits. Il va endormir les endroits où il est sûr qu'il n'y aura pas de réactions. Il injecte dans le sang un produit colorié. Une fois que c'est fait, on réveille le patient avec les appareils sur le crâne et on lui parle et quand on le fait calculer, réfléchir, chanter, les zones vont s'éclairer d'une manière différente, ainsi on va pouvoir les endormir et ensuite intervenir où il y a lieu d'opérer. Ce qu'il y a d'intéressant, ce n'est pas de savoir qu'on fait des trous sur un crâne, ce qui est intéressant de savoir, c'est qu'avec ce système-là, on sait exactement maintenant comment fonctionne un cerveau. Et c'est pour ça que le professeur Georges l'utilise pour ses écoles de management, va voir les capitaines d'entreprises des grandes entreprises et multinationales, pour leur apprendre ce fonctionnement pour qu'on puisse l'utiliser dans le monde du travail.

## **10. Fonctionnement du cerveau**

Votre cerveau a besoin de trois mois pour s'habituer à quelque chose. Dès que vous vous réveillez le matin, vous allez pouvoir étudier, c'est-à-dire apprendre. Lorsque le cerveau se réveille à une certaine heure, admettons que vous vous réveillez à six heures, durant les trois heures qui vont suivre tout ce que votre cerveau enregistre, tout ce qu'il voit, il le retient 7 fois mieux que pendant la journée ou le soir. Si vous apprenez une langue étrangère, le matin, la musique, un discours, là vous allez voir le progrès que vous allez faire. La nuit, le corps descend de température. Le matin, il se remet à sa température normale et le cerveau lui est alors dans une béatitude totale. Il se laisser bercer par cette douce chaleur qui arrive et à ce moment-là, il prend tout ce qu'il entend, tout ce qu'il voit 7 fois mieux que normalement dans la journée. Si, maintenant, je vous dis au lieu de vous lever à 6 heures, essayez de vous lever à 5 heures ; vous allez me répondre, c'est difficile. Or, trois mois, à 5 heures et votre cerveau vous réveillera à 5 heures. Il faut pour cela se réveiller tous les jours à la même durant 3 mois. Il y a un petit mais. C'est qu'au bout de trois mois, si vous me dites oui, mais je préférerais 6 heures. Vous êtes parti pour un voyage de six mois. La moyenne d'heures de sommeil, c'est dix heures. On est descendu maintenant, par les temps qui courent, à huit, voir neuf heures. Cela dit, Churchill dormait 3 à 5 heures. Cela ne veut pas dire qu'il a plus de chance que celui qui dort beaucoup. Il y a de gros dormeurs et de petits dormeurs. Il y a ceux du matin, et ceux du soir. Chaque être humain a une horloge génétique qu'il ne lui est pas possible de changer.

Chaque matin, au réveil vous allez choisir l'affaire du jour. Votre cerveau a besoin d'objectifs. Il ne supporte que les objectifs (à l'exception des *cerveaux lents*). C'est pour cela qu'on lui dit : « tu te couches à cette heure, tu te lèves à cette heure. » Eh bien ! là vous allez lui dire : « Aujourd'hui, l'affaire du jour, c'est que je vais écrire une lettre, l'envoyer, et ce soir ce sera fait. Si c'est fait le soir, et que vous arrivez à le faire tous les jours, votre cerveau quand vous lui demanderez quelque chose pour lui, il devra le faire avant le soir. Certes, il ne va pas le faire à votre place, mais il va vous le rappeler souvent, c'est-à-dire que cela va devenir comme une méthode. Tous les insomniaques qui ont suivi le régime, c'est-à-dire se cou-

cher et se lever toujours à la même heure durant trois mois règlent leur horloge génétique. Ce qu'il ne faut pas faire, c'est de se lever. Souvent l'erreur, c'est d'enclencher la télévision. Et alors voilà que le cerveau se remet à travailler alors qu'il était en train de classer ce que vous avez fait dans la journée. Mais, vous lui dites : non, maintenant, on regarde la télé. Alors, lui, il regarde la télé. Et comme il est curieux, comme ce n'est pas possible, il regarde beaucoup plus que vous. Et après, quand vous êtes au lit, il regarde toujours la télé. C'est presque une histoire à dormir debout.

Chaque fois que vous allez à l'entreprise dans votre bureau, j'ose imaginer que vous savez ce que vous allez faire, j'ose imaginer que nous tous ici, on a tous un objectif de la journée. On sait qu'en arrivant, au bureau faut faire un téléphone, écrire une lettre, allez voir Paul. Eh bien ! imaginez maintenant que votre secrétaire mette votre courrier sur la table. La première chose que vous allez faire, c'est de l'ouvrir. Et ça va partir. C'est votre courrier qui va dicter votre journée. Et si vous l'ouvrez devant les autres, vous allez même faire ceci : – Dis donc t'as-vu, on est de nouveau au Tribunal des Prud'hommes, c'est qui ? – C'est Pierre. – C'est de nouveau lui ! Et là vous êtes parti dans un cas prud'hommes dont vous n'avez rien à cirer. On peut le classer. Mais, il est parti, vous lui avez donné l'occasion de partir. Faites ce que vous avez à faire, ouvrez votre courrier, mais ne soyez pas esclaves des autres.

## **11. La place de travail idéal**

Quand on travaille dans un bureau, la règle est possible. Éclairage = 500 lux minimum (unité d'éclairage équivalant à l'éclairage d'une surface qui reçoit normalement et d'une manière uniforme un flux lumineux de 1 lumen par m<sup>2</sup> – pour les personnes qui ne sont pas au courant !) *Et lux perpetua luceat eis*. Le cerveau a un énorme besoin de lumière. Plus il en a, plus il est content. Forte lumière = forte productivité. Place de travail 2 m<sup>2</sup> vides. Le cerveau ne travaille que par la vision, mais ce n'est pas forcément un visionnaire. Vos yeux voient 1 m devant et 1,50 sur chaque côté et ce, même si le sujet est concentré sur un seul travail. Mais comme le cerveau voit tout et qu'il est malin, et qu'il est curieux... Exemple : Je lis ce livre que je dois apprendre pour demain. Lui (le cerveau), il l'apprend et tout à coup, il voit la tasse de café vide. Et il se dit : « c'est bizarre ici qu'on ne mette pas une deuxième tasse. J'en prendrais bien un p'tit. » Et tout d'un coup, il voit le natel. – Est-ce que t'as fermé ton natel ? C'est vrai : il fonctionne comme ça. Si vous avez votre cerveau à 100%, et que vous lui enlevez le 5% du natel, le 5% de je ne sais quoi, etc. : vous travaillez à 80%. Vous ne devez rien avoir sur votre bureau, pas même la photo de la belle-mère ! Enlevez tout. Un bureau encombré vous enlève jusqu'à 20%, voire 30%, de votre mémoire. Vous m'avez bien compris, précise l'orateur, lorsque vous faites des travaux difficiles, videz votre bureau, ne laissez aucune chance à vos yeux d'aller errer ailleurs, aucune. Pas de visite, pas de dérangement non plus. Le cerveau travaille avec une mémoire rapide. Quand vous parlez, quand vous êtes en train d'écrire, tout ce que vous écrivez vous l'avez vu avant. Souvenez-vous de la grille de Eisenhower. Dans votre société, il y a certainement un Paul. Paul, c'est celui qui arrive toujours quand il ne faut pas. Vous êtes en train de travailler et Paul arrive. Il ouvre la porte : « Claude, excuse-moi, je ne veux pas te déranger... » C'est trop tard. Qu'est-ce qui c'est passé ? Paul a effacé le fameux tableau soumis à l'attention de l'auditoire en début de conférence (l'orateur retourne la feuille). Il a enlevé la prise de la machine. Il vous faut 20 minutes pour retrouver la force que vous aviez au moment où il vous a interrompu dans votre travail. Votre cerveau travaille avec un tableau blanc, c'est comme les écrans magiques des enfants : ils dessinent, ils tirent un tringlette et tout s'efface. Donc la règle pour la place de travail : 500 lux, 2 m<sup>2</sup> vides, don't disturb, pas de voix humaine.

## **12. Les réunions**

- Si possible pas de briefing avant 11 heures.
- Passez un peu moins de temps en réunion.
- Après chaque réunion, afficher clairement vos décisions !
- Réunion d'équipe : l'idéal = vendredi après-midi.

Mieux vaut donner des objectifs avant un repos qu'avant une journée de travail !

Il y avait, en son temps, une publicité sur les piles Wonder qui disait : La pile Wonder ne s'use que si l'on s'en sert. Eh bien ! le cerveau, c'est tout à fait l'inverse. Vous devez tous les jours l'entraîner et le muscler. Applaudissements nourris pour remercier l'orateur de sa brillante conférence. Comme à l'accoutumée, le verre de l'amitié a apporté une ambiance fraternelle très appréciée.

Jacques Maurice Chenux  
Neuchâtel, le 16 mai 2005

Un livre intéressant sur le sujet :

GAGNER EN EFFICACITÉ  
Édition Eyrolles Pratique  
62 Bd Saint-Germain  
F- 75240 PARIS Cedex 05  
D<sup>r</sup> Patrick M.Georges  
2<sup>ème</sup> édition 2003