

Un cerveau haute performance

🕒 Lire 22 minutes

Quel que soit l'intérêt que vous portez à cet article, vous ne pourrez sans doute pas le lire d'une traite... surtout si vous êtes au travail.

En effet, vous allez vraisemblablement recevoir une autre demande urgente, suivie d'une salve d'alertes SMS, puis vous entendrez votre voisin de bureau prononcer votre nom au cours d'une vidéoconférence et vous tendrez alors l'oreille tout en essayant de répondre à vos e-mails, quand votre supérieur viendra vous demander où vous en êtes de ce rapport que vous essayez de boucler depuis le début de la semaine. Vous entreprendrez alors des recherches sur Internet, mais comme vous n'avez pas pris de pause déjeuner et que vous commencez à désespérer de la montagne de travail qui vous attend et de votre incapacité à vous concentrer, vous irez faire un tour sur Facebook où vous remarquerez que c'est l'anniversaire de votre amie de fac : vous lirez les 73 messages qu'elle a déjà reçus et vous déciderez de lui passer un coup de fil tout en avançant dans vos e-mails. Enfin, alors que vous pensiez être dans les temps, vous réaliserez que vous êtes en retard pour votre troisième réunion de la journée. Conséquence : vous tenterez de réduire votre niveau de stress avec un café bien serré et vous essaierez d'avancer sur votre rapport au cours de la réunion.

TROP D'INFORMATIONS

Pour la plupart d'entre nous, ce scénario, dans lequel les distractions sont constantes, est devenu quotidien : nous n'avons pas d'autre choix que d'essayer de tracer notre route à travers cet embouteillage mental. Pourtant, plus les informations nous submergent, plus on attend de nous que nous les absorbions rapidement, qu'il s'agisse de les transformer en idées, en recommandations ou en décisions, ou encore d'y réagir de façon quasi instantanée. Sous la pression, nous devons alors fouiller dans des esprits aussi encombrés qu'un dépôt de ferraille pour y trouver une réponse qui fera l'affaire.

« Plus les informations nous submergent, plus on attend de nous que nous les absorbions rapidement (...). Sous la pression, nous devons alors fouiller dans des esprits aussi encombrés qu'un dépôt de ferraille pour trouver une réponse qui fera l'affaire. »

Pourtant, nous avons tous le désir d'être aussi efficaces que possible et nous nous disons : « il me suffit d'être plus concentré et de travailler plus ». Mais peu importe notre motivation, car en réalité notre cerveau ne fonctionne pas comme cela : bien que nos capacités cognitives nous distinguent des autres mammifères, être à l'écoute de ce qui nous entoure est un héritage de notre évolution. C'est un réflexe de survie. En définitive, c'est comme si nous passions nos journées à combattre notre inclinaison naturelle à nous laisser distraire tout en entraînant nos cerveaux à l'être encore plus. Un véritable cercle vicieux.

Aujourd'hui, le déficit d'attention est une véritable épidémie dans de nombreuses entreprises et nous essayons tous tant bien que mal de pallier ces difficultés, souvent sans même comprendre ce qu'est la concentration, comment elle fonctionne et comment l'utiliser efficacement. Heureusement pour nous, les recherches des neuroscientifiques de plus de 40 000 laboratoires dans le monde éclairent désormais ce phénomène d'une lumière nouvelle et nous apportent des clefs pour l'encourager dans le monde professionnel.

Mais les recherches en cours pourraient aussi nous permettre d'aller plus loin : mieux comprendre cet organe d'un kilo et demi placé sous nos crânes pourrait nous aider à résoudre de nombreux autres problèmes auxquels le monde du travail fait face à l'heure actuelle.

L'année dernière, les chercheurs et les designers de Steelcase se sont penchés sur les enseignements des neurosciences et des sciences cognitives pour les intégrer à leurs propres travaux. Cet effort de synthèse a mis au jour de nouvelles perspectives et de nouvelles idées sur les comportements et les changements en cours dans le monde du travail. Pour les entreprises, concevoir leur espace de travail comme un outil destiné à aider les collaborateurs à mieux gérer leur attention présente de nombreux avantages : plus d'engagement, de bien-être, de créativité et de meilleures performances au sein de leurs équipes.

« Notre attention est de plus en plus sollicitée : il devient donc essentiel d'optimiser nos ressources cognitives », explique Donna Flynn, vice-présidente du département WorkSpace Futures. « En étudiant les travaux des neuroscientifiques, nous avons pris conscience que mieux connaître la façon dont nos cerveaux régissent notre bien-être physique, cognitif et émotionnel nous permettrait d'en savoir plus sur les besoins humains dans l'espace de travail. Ces nouveaux apports scientifiques peuvent nous permettre d'avoir des cerveaux plus performants. »

POURQUOI SOMMES-NOUS SI DISTRAITS :

3 minutes La fréquence à laquelle un employé de bureau est interrompu ou distrait
University of California, Irvine

23 minutes Le temps qu'il faut pour se remettre au travail après une interruption
University of California, Irvine

204 million d'e-mails envoyés chaque minute
Mashable

8 Le nombre moyen de fenêtres ouvertes simultanément sur le bureau d'un ordinateur
"The Overflowing Brain: Information overload and the limits of working memory," Torkel Klingberg

30 Le nombre moyen de fois où un employé contrôle ses e-mails chaque heure
National Center for Biotechnology Information

221 fois La fréquence à laquelle on vérifie chaque jour son smartphone au Royaume-Uni
Tecmark

4.9 milliards d'équipements connectés utilisés en 2015
Gartner

200% d'augmentation du temps passé sur les équipements mobiles depuis 2012
GlobalWebIndex

49% des salariés ne peuvent pas choisir où travailler en fonction de la tâche à accomplir
étude sur le bien-être de steelcase, moyenne sur 17 pays

L'ATTENTION : TOUT EST DANS LA TÊTE

Pour les dictionnaires, la définition de l'attention est simple. On peut la concevoir comme le fait de maintenir son intérêt sur une chose pendant un certain temps. Mais les chercheurs en sciences cognitives en ont une conception plus complexe : ils disposent d'une classification en fonction des zones du cerveau sollicitées. Torkel Klingberg, professeur au Cognitive Neuroscience Karolinska Institute, a par exemple identifié deux types d'attention : contrôlée et induite. La première désigne l'intérêt dirigé intentionnellement, la seconde celui provoqué par des stimuli extérieurs.

Il est désormais établi que plusieurs mécanismes biologiques sont impliqués dans la concentration. Par exemple, le cortex préfrontal, souvent décrit comme le centre exécutif du cerveau, est le poste de contrôle de notre attention : cette zone, qui s'est développée lors de notre évolution la plus récente, nous permet notamment de décider de nous focaliser sur une chose. Mais les neuroscientifiques nous ont appris que la concentration ne sollicite pas uniquement cette partie du cerveau.

QU'EST-CE QUE L'ATTENTION?

« Pour comprendre l'attention, nous devons la considérer de façon globale en termes de fonctions cérébrales, mais aussi par rapport au contexte qui inclut l'information que nous sommes en train de traiter, notre état physique ainsi que notre environnement », explique Beatriz Arantes, chercheuse en psychologie à WorkSpace Futures.

Notre état psychologique d'éveil, c'est-à-dire notre niveau de vigilance, est un des facteurs influençant directement notre capacité d'attention : quand nous sommes fatigués, il devient évidemment plus difficile de maintenir notre attention ; à l'inverse, quand nous sommes pleins d'énergie, notre esprit passe sans cesse d'un sujet à l'autre. Maintenir son attention exige donc en réalité un niveau d'éveil moyen.

Le système limbique, qui regroupe des zones dispersées du cerveau gérant les émotions, est un autre élément jouant un rôle dans la concentration. Plus primitif que le cortex préfrontal, il dirige notre attention vers des stimuli pouvant susciter la peur ou l'excitation. Le cerveau humain répond en effet naturellement aux informations inattendues : c'est ce qui le rend si facilement distrait. En termes d'évolution, être à l'écoute des changements de notre environnement nous a permis de survivre : nous avons donc conservé cette tendance naturelle à être interpellés par les sons, les mouvements et les stimuli autour de nous. John Medina, spécialiste de biologie moléculaire de l'université de l'État de Washington s'intéressant particulièrement au développement du cerveau humain, écrit même : « Nous ne dirigeons jamais notre attention vers des choses sans intérêt. »

« Les chercheurs ont démontré que lorsque nous pensons accomplir plusieurs tâches en même temps, nous passons en réalité rapidement d'une activité à l'autre. »

Bien sûr, les distractions ne sont pas qu'extérieures : nous sommes également distraits par nos pensées. Trey Hedden et John Gabrieli, neuroscientifiques au MIT, ont établi que les baisses d'attention générées intérieurement sont liées au cortex préfrontal médian, une zone spécifique du cortex préfrontal activée par les pensées sur soi et les autres, et liée à notre état de conscience par défaut, c'est-à-dire à l'état dans lequel nous sommes quand nous ne sommes concentrés sur rien.

L'attention est enfin une fonction liée à l'orientation, la proximité des stimuli influençant l'intensité de l'intérêt que nous y portons. Par exemple, les étudiants qui s'assoient près du professeur se concentrent plus facilement que ceux qui sont assis au fond et les personnes engagées dans une conversation ont une tendance instinctive à se pencher en avant et à fixer les yeux de leur interlocuteur (y compris quand cela les conduit à regarder un haut-parleur lors d'une conférence téléphonique)

COMMENT LE CERVEAU FONCTIONNE-T-IL AU TRAVAIL?

Comme le rapporte un article du journal Science Communication, on considère souvent la recherche en neurosciences comme un espoir dans les traitements des troubles psychiques ou de la maladie d'Alzheimer, sans savoir qu'elle peut aussi avoir un impact direct sur notre vie quotidienne. En effet, tout comme la recherche médicale a produit de nombreux résultats ayant amélioré notre bien-être quotidien, les neurosciences peuvent transformer notre fonctionnement cognitif au travail.

Les chercheurs de Steelcase se sont donc particulièrement intéressés à trois enseignements des neurosciences ayant des conséquences sur la performance professionnelle.

LE CERVEAU SE FATIGUE

De nombreuses entreprises ont organisé le travail sur la conviction que concentration était synonyme de productivité : l'objectif est donc pour elles de maintenir un niveau d'attention le plus élevé possible pendant huit heures d'affilée... Plus on se concentre, mieux on travaille.

Mais les neurosciences nous ont appris que la concentration est une ressource limitée. Comme le reste de notre corps, notre cerveau utilise le glucose et l'oxygène comme carburants. L'attention contrôlée, qui sollicite fortement le cortex préfrontal, est particulièrement gourmande en énergie, particulièrement lors d'activités comme l'analyse, la hiérarchisation, la planification et d'autres types de réflexion critique. Quand les réserves d'énergie s'amenuisent, les capacités du cerveau diminuent.

Parce que nos cerveaux consomment beaucoup d'énergie, nous avons développé avec le temps des mécanismes physiologiques destinés à éviter le gaspillage. C'est pourquoi quand nous imposons à notre cortex préfrontal une tâche difficile ou rébarbative, nous sommes plus facilement distraits. C'est un simple mécanisme de sauvegarde d'énergie, comme le fait de baisser un thermostat.

« Nos cerveaux sont régis selon des cycles alternant dépense d'énergie et régénération, explique Beatriz Arantes. Nos cerveaux et nos corps sont conçus pour traverser ces cycles sans perdre de leur vigilance, de façon à pouvoir réagir à certains signaux extérieurs. »

Les problèmes surgissent quand nous cherchons à rester concentrés en dépit de la fatigue cérébrale. Les distractions se font alors de plus en plus nombreuses et nous cherchons à éviter les tâches les plus complexes, nous mémorisons mal et nous commettons des erreurs. Avec l'élévation du stress, le syndrome « combat fuite » fait son apparition, inondant le système nerveux de cortisol et d'adrénaline. Dans l'état de surexcitation qui en résulte, l'irritation, la culpabilité, le pessimisme et d'autres états mentaux non productifs s'emparent de notre esprit.

« Jamais dans l'histoire de l'humanité, on a demandé au cerveau humain d'intégrer autant de points de données. »

Le psychiatre Edward M. Hallowell a identifié un phénomène neurologique qu'il a nommé « déficit d'attention réactionnel ». C'est pour lui la conséquence directe de ce qui se passe dans le cerveau des personnes travaillant dans un environnement hypercinétique. « Jamais dans l'histoire de l'humanité, on a demandé au cerveau humain d'intégrer autant de points de données », dit-il, avant de conclure que cette surcharge des circuits cérébraux est la première cause de contreperformance au travail : nous demandons tout simplement plus à nos cerveaux qu'ils ne sont en mesure d'accomplir.

« C'est comme si le cerveau devait gérer un budget. S'il met 70 % de ses capacités quelque part, il ne lui reste que 30 % à utiliser ailleurs », explique Sergei Gepshtein, spécialiste en neurosciences computationnelles au Salk Institute for Biological Studies, qui étudie la façon dont le cerveau gère les stimuli visuels.

FAIRE PLUSIEURS CHOSES À LA FOIS EST INEFFICACE

Confier aux collaborateurs plusieurs projets simultanés, chacun exigeant des collaborations fréquentes avec différents intervenants, est une tendance forte de ces dernières années : le quotidien professionnel dépend alors du flux des informations et des interactions au cours de la journée. Les efforts de chacun pour tout gérer en même temps ont conduit à généraliser le « multitasking », c'est-à-dire le fait d'essayer d'accomplir plusieurs tâches en même temps comme répondre à ses e-mails pendant une réunion, lire un SMS pendant une conversation, faire des recherches sur Internet tout en parlant au téléphone...

Nous aimons penser le contraire mais des chercheurs, tels que ceux du Brain, Cognition and Action Laboratory de l'université du Michigan, ont démontré que lorsque nous pensons accomplir plusieurs tâches en même temps, nous passons en réalité rapidement d'une activité à l'autre. Une seule exception : lorsque des zones distinctes du cerveau sont sollicitées, par exemple pour marcher (une activité physique) et parler (une tâche verbale), comme l'explique David Meyer, un des plus grands experts internationaux sur la question. Mais dans les environnements de travail d'aujourd'hui, de nombreuses activités exigent du « temps d'antenne » sur les chaînes de notre cerveau qui, lui, ne peut gérer qu'une seule chose à la fois. David Meyer a comparé le manque d'attention d'aujourd'hui au tabagisme d'il y a quelques décennies avant que l'on en connaisse les effets sur nos poumons. De la même façon, dit-il, de nombreuses personnes n'ont pas conscience de l'impact négatif du « multitasking » sur leurs capacités cognitives. Au mieux, cela peut mener à des erreurs rendant nos messages confus ; au pire, à un grave accident dû au fait d'écrire un SMS au volant.

« De nombreuses personnes n'ont pas conscience de l'impact négatif du "multitasking" sur leurs capacités cognitives. »

L'inverse du « multitasking » est ce que le psychologue Mihaly Csikszentmihalyi a appelé le « flow », c'est-à-dire une immersion complète dans une activité sur une période donnée. Pour beaucoup, il s'agit de notre état mental le plus productif. Le « flow » se produit rarement par accident et il ne peut être maintenu indéfiniment. Durant ce « flow », nous sommes complètement absorbés par ce que nous faisons. À l'inverse du stress qui libère des molécules associées à la surexcitation et à la peur, le « flow » est hautement productif et profondément agréable. C'est cet état que de nombreux employés (et leurs employeurs) cherchent à atteindre.

LA PLEINE CONSCIENCE MUSCLE LE CERVEAU

Il y a près de 20 ans, la journaliste et consultante Linda Stone a forgé l'expression « attention partielle continue » pour décrire un phénomène encore plus pertinent aujourd'hui. Cette « attention partielle continue » est en effet induite par l'effort fourni pour ne manquer aucune information. « À tout moment, nous voulons pouvoir rester informés et répondre aux meilleures opportunités », écrit Linda Stone. Cet état de vigilance constante nous fait nous sentir important. Mais quand elle devient notre fonctionnement par défaut, l'« attention partielle continue » nous plonge dans un état de crise permanente : surgit alors la sensation d'être débordé, insatisfait et incapable d'y remédier. En essayant d'être toujours connectés, nous échouons en réalité à l'être avec ce qui compte.

Heureusement pour nous, la neuroplasticité, c'est-à-dire la capacité physiologique à transformer son cerveau à tout moment de sa vie en créant, renforçant ou réorganisant ses réseaux de neurones, est l'une des découvertes les plus importantes des neurosciences. Concrètement, cela signifie qu'au lieu de continuer à être perpétuellement distrait par l'ensemble des pensées que nous essayons de garder à l'esprit de façon simultanée, nous avons le pouvoir « d'entraîner nos cerveaux » à adopter des habitudes plus positives.

La pleine conscience (le fait de garder son esprit tourné vers le moment et le lieu présents) semble être le meilleur procédé pour atteindre cet objectif, comme le montrent les recherches dirigées par le professeur Richard Davidson, un pionnier des sciences de la méditation en tant que directeur du Waisman Laboratory for Brain Imaging and Behavior et du Center for Investigating Healthy Minds à l'université de Wisconsin-Madison. Richard Davidson et son équipe ont utilisé l'imagerie numérique pour étudier le cerveau de moines bouddhistes pratiquant la méditation intensive depuis plusieurs années (plus de 30 000 heures de méditation chacun). Leurs scanners cérébraux ont révélé une puissante activité gamma, indiquant une forte capacité de concentration : les ondes gamma du cerveau des moines étaient même 30 fois supérieures à celles d'un groupe témoin d'étudiants. Ces moines avaient entraîné leur cerveau à se concentrer à la demande et à résister aux chants des sirènes des pensées distrayantes ou des stimuli environnementaux.

LA MÉDITATION APPLIQUÉE À L'ENTREPRISE

Comme l'explique un article de janvier 2015 de l'Harvard Business Review, des équipes de l'université de Colombie britannique et de l'université de technologie de Chemnitz ont récemment fait la synthèse des données issues de plus de 20 études différentes : cela a permis de démontrer qu'au moins huit régions du cerveau sont influencées par la pleine conscience, une méthode de méditation de plus en plus courante. Les trois auteurs de cet article montrent que l'effet de cette méditation sur le cortex cingulaire antérieur, une région située à l'arrière du lobe frontale et associée à l'autorégulation, est tout particulièrement intéressant pour le monde du travail. En effet, les sujets pratiquant la méditation ont réalisé de meilleures performances aux tests d'autorégulation et ont montré plus d'activités dans cette région du cerveau que ceux ne méditant pas. L'hippocampe, une zone du système limbique associée aux émotions et à la mémoire, semble également profiter de cette pratique.

« L'attention partielle continue nous plonge dans un état de crise permanente : surgit alors la sensation d'être débordé, insatisfait et incapable d'y remédier. »

La méditation commence d'ailleurs à s'inviter dans les entreprises, et pas seulement celles de la Silicon Valley qui offrent des cours d'intelligence émotionnelle. Par exemple, Aetna, l'une des principales assurances maladie américaines, fait partie de ces organisations qui proposent désormais à leurs employés des cours gratuits de yoga et de méditation. Dans les bureaux du Huffington Post à New York, les collaborateurs peuvent aussi profiter, en plus de cours de yoga et de respiration, de salles de siestes. Après un malaise dû au manque de sommeil, Adrianna Huffington, la rédactrice en chef du site, a compris les conséquences négatives d'une connexion constante à son environnement professionnel : elle a alors mis en place une politique encourageant les employés à ne pas envoyer d'e-mails en dehors des heures de bureau.

Bien évidemment, les employés ne pourront sans doute jamais consacrer des milliers d'heures par an à la méditation. Mais une étude publiée dans le journal *Psychiatry Research: Neuroimaging* montre que 30 minutes seulement de pleine conscience par jour pendant huit semaines peuvent physiologiquement transformer le cerveau. Tout en créant et renforçant les connexions neuronales, la pleine conscience réduit également la sensibilité des réseaux de détection du danger.

« Fondamentalement, pratiquer la pleine conscience signifie s'entraîner à reconnaître les moments où l'esprit s'évade et à savoir rediriger son attention. Les processus d'observation sans jugement des pensées musclent le cerveau qui sait alors mieux contrôler vos réactions et maintenir votre stabilité émotionnelle. Plus vous pratiquez, meilleur vous devenez », explique Beatriz Arantes.

L'OPTIMISATION DE LA PUISSANCE CÉRÉBRALE

Pris dans leur ensemble, les enseignements des neurosciences que les chercheurs de Steelcase ont étudiés pointent vers une conclusion sans ambiguïté : il est impossible de contrôler son attention pendant huit heures ou plus tout en atteignant des niveaux raisonnables de productivité en termes qualitatifs ou quantitatifs. Aussi essayer de porter son attention sur plusieurs tâches simultanément est contre-productif et stressant. Enfin, bien que la méditation ait démontré sa capacité à stimuler le fonctionnement cérébral, la plupart des espaces de travail manquent aujourd'hui d'installations pour les activités de ressourcement.

Comme l'expliquent les chercheurs de Steelcase, augmenter la productivité et la créativité ne signifie pas nécessairement être plus concentré ou travailler pendant de plus longues heures. Pour cela, mieux vaut essayer de comprendre le cerveau : quelles sont ses limites, mais aussi comment mettre à profit ses capacités pour contrôler notre attention ? Également, comment proposer au cerveau des défis variés tout au long de la journée pour mieux le stimuler ?

RESPECTER LE RYTHME DU CERVEAU

Les causes de notre manque d'attention se trouvent, tout du moins en partie, en nous. Mais la solution aussi : en changeant nos habitudes, nous pouvons apprendre à mieux contrôler notre esprit... et nos vies. À mesure que nous apprenons à être à l'écoute des hauts et des bas de notre capacité de concentration, il devient plus facile de connaître les besoins de notre cerveau. Les chercheurs et les designers de Steelcase ont ainsi identifié trois modes qui requièrent chacun des comportements et des installations distinctes :

La concentration: Quand nous avons besoin de nous concentrer, il est important d'éviter les distractions, qu'elles soient externes ou internes. Car chaque fois que nous détournons notre attention, nous brûlons nos réserves d'énergie neuronale et nous augmentons la possibilité pour le système limbique de nous distraire. Éteindre son téléphone, réorganiser sa journée de travail ou simplement dormir plus longtemps... des astuces et des comportements à adopter pour mieux mettre à profit notre capacité de concentration sont régulièrement proposés par des experts, toujours plus nombreux, dans des livres, des articles et des interviews.

La régénération et l'inspiration: Bien que l'autorégulation soit indispensable à l'attention contrôlée, il est essentiel de comprendre que les distractions sont des opportunités pour notre cerveau de prendre les pauses dont il a besoin : il faut apprendre à laisser aller son esprit là où il veut. Et bien que les rêveries aient généralement mauvaise presse dans le monde professionnel, il ne faut pas oublier que nos cerveaux continuent de travailler, même quand nous n'en avons pas conscience. « Plutôt que de rester bloqués sur ce que vous savez déjà, les neurones construisent alors de nouveaux passages. Et c'est là que les idées commencent réellement à germer », explique Donna Flynn. « Ce vieil adage selon lequel on est parfois trop concentré pour voir la forêt à travers les arbres, tout comme ce cliché qui veut que les idées surgissent sous la douche ou dans la voiture sont désormais expliqués par la science. Les neurosciences nous permettent en effet de comprendre que le meilleur moyen de résoudre un problème est souvent de s'en éloigner pour laisser notre cerveau faire le travail à notre place. »

L'activation: Bien que nous ayons probablement appris le contraire à l'école, l'assise prolongée diminue en fait notre capacité à nous concentrer. À l'inverse, de nombreuses études ont prouvé que le mouvement stimule l'attention en envoyant de l'oxygène et du sang frais dans le cerveau. Et si les bénéfices physiques et émotionnels de l'activité physique sont reconnus depuis longtemps, les neurosciences ont aussi prouvé qu'elle stimulait la réflexion.

Dans son livre *Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain*, John Ratey de l'université d'Harvard étudie les connexions entre l'exercice physique et le cerveau. Il explique notamment comment le mouvement corporel stimule la production de la protéine BDNF (« brain-derived neurotrophic factor »), qu'il décrit comme un fertilisant pour le cerveau alimentant la création de nouveaux neurones.

LA CONCENTRATION

Pour se concentrer, il est indispensable d'éviter les distractions externes et internes non désirées. La bibliothèque est conçue comme un refuge protégé des distractions sonores et des interruptions qui sont monnaie courante dans les open spaces. L'utilisation du téléphone est interdite et le volume des conversations est limité. Avec diverses protections acoustiques, visuelles et psychologiques, ces configurations sont adaptées à toutes les préférences personnelles.

Cette configuration Lagunitas permet d'avoir la vue sur l'extérieur tout en se protégeant des distractions (gauche).

Différents niveaux de séparation (entièrement fermés ou minilounge) permettent aux usagers de contrôler les stimuli externes : sons, vue extérieure, éclairage et température.

L'aspect "cocon" de cette configuration permet de couper les distractions visuelles tout en donnant un sentiment de maîtrise à l'utilisateur et de sécurité psychologique.

LA RÉGÉNÉRATION ET L'INSPIRATION

Un accès simplifié aux collègues, à la restauration et à des zones où se reposer permet de reprendre son souffle quand le niveau de stress augmente.

Cette zone sociale, volontairement située à un carrefour, permet plusieurs activités de détente : boire un café, prendre quelques minutes pour méditer, discuter entre collègues ou tout simplement faire une pause pour se ressourcer.

Une cheminée entourée de bois naturel invite à la méditation et aux conversations tranquilles.

Une zone lounge autorise les postures détendues et les échanges dynamiques pour renouveler sa façon de penser.

Un bar encourage les rencontres imprévues et le mur média permet de se changer les idées en consultant des informations sur l'entreprise et le monde entier.

L'ACTIVATION

L'activité physique a démontré sa capacité à stimuler le cerveau. Proposer des installations faciles d'accès qui encouragent le mouvement tout au long de la journée permet aux collaborateurs de rafraîchir leur esprit et de prendre soin de leur corps.

Ces configurations permettent le mouvement: que ce soit pour une session de brainstorming debout ou une session assise, il est possible d'ajuster le plan de travail en hauteur.

Découvrez une nouvelle étude sur l'engagement des employés et l'espace de travail

Plus d'un tiers des effectifs des 17 des plus importantes économies au monde sont désengagés. Une nouvelle étude de Steelcase et de l'institut de recherches international Ipsos explore l'état des espaces de travail actuels et la relation entre engagement et environnement physique.

Produits présentés