

My Mental Energy Pro

Halte à la surchauffe mentale ! Les sciences cognitives à la rescousse

My Mental Energy Pro est une start-up en plein essor qui accompagne la transformation numérique par un usage raisonné du digital au service de l'écologie du cerveau. Grand Prix Innovation Digitale 2016 et prix spécial du concours de start-up Revolution@work à la Défense. Membre du Lab RH. Entretien avec Jean-Christophe Beau, fondateur inspiré.



Jean-Christophe Beau

My Mental Energy Pro est une entreprise pionnière du bien-être au travail, avec son idée d'écologie mentale. Quels liens faites-vous avec le concept de qualité de vie au travail (QVT) ?

Notre proposition est issue de l'augmentation du flux digital au sein des entreprises qui exposent les individus à sur-sollicitation permanente. Jamais les personnes n'ont été confrontées à un tel flux d'information. D'où l'enjeu de déconnexion. Pour répondre de façon appropriée à cette tendance, nous avons intégré l'expertise de Gael Allain, Docteur en psychologie cognitive, spécialiste de l'attention, chercheur associé à la Chaire 'Transformation digitale' de Grenoble École de management, en pointe sur ces questions. Les études ont ainsi mené sur l'impact de la transformation digitale et de l'arrivée de l'intelligence artificielle sur les qualités et compétences que doivent développer les collaborateurs et managers pour s'adapter au mieux à ce monde toujours plus rapide et informé.

C'est un enjeu majeur car si l'on ne diffuse pas les bons usages pour être efficace et se préserver dans un monde digital, l'épidémie de surchauffe mentale et d'épuisement, sous toutes ces formes (*burn-out / bore-out / brown-out*) guette. Et ses conséquences néfastes tant pour le collaborateur que pour la performance de l'entreprise.

Le lien avec la QVT est donc évident. Avoir une qualité de vie mentale au travail est essentiel, liée à l'existence d'un climat de travail où l'on peut être et se sentir efficace, conjuguer concentration et coopération, car un des principaux facteurs de qualité au travail, c'est de pouvoir bien travailler ! Le sentiment d'auto-

efficacité est une composante clé de la QVT. C'est une évolution de la Santé-sécurité-QVT vers une notion d'entreprise en santé, préservant les ressources intellectuelles et mentales des employés pour concilier bien-être et productivité. En témoigne l'arrivée de la *mindfulness* dans les entreprises les plus avancées sur ces questions.

Vous proposez des outils innovants pour améliorer l'efficacité et le bien-être du cerveau au travail. Pouvez-vous nous en dire plus ?

Nous avons une approche triple en matière d'outils pour accompagner les nouveaux usages numériques.

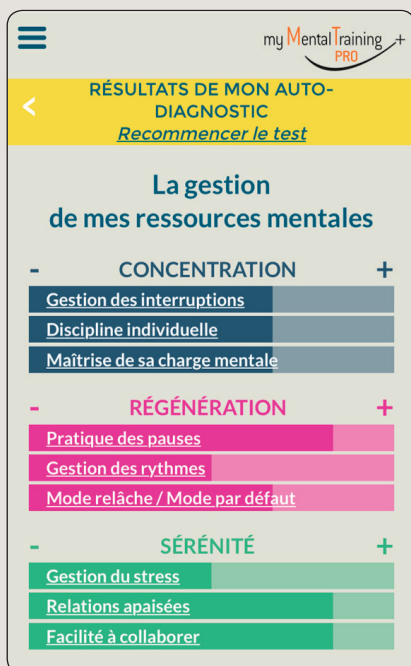
Tout d'abord, un dispositif de sensibilisation pour apprendre à bien faire fonctionner le cerveau face à ce flux d'information. Il est important de faire connaître les fondamentaux au plus grand nombre. Par exemple, le cerveau n'est absolument pas 'multitâches'. Le fait de passer d'une activité à l'autre en permanence implique un surcoût de 30 à 50% de temps et d'énergie pour effectuer la même tâche, car plusieurs dizaines de secondes sont nécessaires au cerveau pour revenir à la tâche première après une interruption. C'est une source d'épuisement importante, fréquente en *open space*, s'ils ne sont pas accompagnés de mesures pédagogiques pour mieux gérer les interruptions liées à l'environnement physique ou digital.

Autre enjeu clé : les micro-pauses et la déconnexion car on peut difficilement rester concentré plus de quarante-cinq minutes. Au-delà, nos ressources tombent de moitié, on perd en lucidité et en efficacité. Une micro-pause de

trois minutes en silence suffit pour regagner en efficacité et bien-être.

Il est donc essentiel aujourd'hui d'introduire des dispositifs de sensibilisation multicanaux (conférences, ateliers, formations en présentiel, intranet, réseaux sociaux) et créer des chartes de déconnexion et écologie mentale en lien avec la stratégie de l'entreprise. C'est l'objet de l'accompagnement multi-canal proposé avec notre partenaire Françoise Tollet et Business Digest, référent de l'animation éditoriale digitale en entreprise.

Nous proposons aussi une 'e-bibliothèque' sur le web et sur l'application *My Mental Training Pro*, riche de ressources audio et vidéo bilingue : auto-diagnostic de ses habitudes de travail, sophrologie, anti-stress, musique et sons de concentration, aides à l'endormissement... Les entreprises peuvent acheter les accès pour leurs collaborateurs, comme l'a fait Volvo Trucks qui a proposé ce service à ses employés au niveau mondial. Nous proposons aussi aux cabinets de conseil et de formation de l'intégrer dans leurs offres d'accompagnement.



**Témoignage de Patricia Traversaz,
DRH de l'Hôpital de Fourvière, Présidente de l'ANDRH Groupe Rhône.**

« *My Mental Energy Pro a offert aux adhérents du groupe Rhône une journée découverte de leur méthode riche en enseignements sur le cerveau et nos mauvaises habitudes... Trop de sollicitations en même temps. Via des exercices, nous avons pris conscience de l'importance de se ménager les méninges, avec des micro-pauses et de la déconnexion. Une bouffée d'oxygène, que je mets en pratique depuis.* »

Enfin, nous développons, avec le soutien de l'ANACT, l'évaluation et l'optimisation de l'environnement de travail, notamment des open space, avec des espaces de concentration, de régénération, de créativité, tant en PME que dans les grands groupes.

Comment l'introduction d'outils et méthodes de développement personnel & neurosciences est-elle perçue dans les entreprises ? Avec quels résultats ?

Positivement. Avec notre année d'existence, nous remarquons des résultats prometteurs. Chez nos clients Volvo, Arkema ou Géopost, le taux de satisfaction des collaborateurs est de 75%. Ils ont pu s'approprier facilement des connaissances très utiles.

Nos outils étant en français et anglais, une vingtaine de grands groupes et ETI (Volvo, Sanofi, Tétrapak, ADEO Leroy Merlin, Direct Energie, ...) ont lancé des projets pilotes et plusieurs ont confirmé leur déploiement. C'est encourageant et nous travaillons sur des outils de diagnostic pour mesurer l'impact de nos approches en amont et en aval d'interventions.

Les démarches QVT dans les entreprises nécessitent une approche collective et organisationnelle. Comment les concilier avec des outils de développement à l'échelle de l'individu ?

L'entreprise doit offrir un environnement de travail de qualité, optimisé pour une pleine efficacité, et la santé, de ses collaborateurs. Beaucoup d'entreprises sont impactées aujourd'hui par le flex office.

En parallèle, la culture d'entreprise doit corriger les représentations collectives dépassées : présentisme, hyper-réactivité, hyper-connexion 24/24 ... Une salle de régénération sera sous-utilisée si son usage est mal vu. Mais chaque collaborateur doit aussi se responsabiliser en adoptant une bonne hygiène de travail, minimiser les interruptions pour gagner en concentration, des micro-pauses, ne pas regarder ses mails en permanence, ou avant de dormir etc... On estime que 40% des collaborateurs font évoluer leurs habitudes une fois qu'ils en connaissent l'intérêt.

Il s'agit donc d'un travail de sensibilisation au bon usage des outils digitaux, pour basculer vers une nouvelle culture de travail digitale, performante dans la durée.

Le marché est en plein essor. Quelles sont vos perspectives ?

Actuellement nous accompagnons une vingtaine d'entreprises et plusieurs cabinets de conseil. Notre objectif est de doubler ce nombre en 2018. Nous souhaitons poursuivre la sensibilisation déjà entamée mais aussi développer nos partenariats avec les cabinets de conseils comme Santé Partner, High Impact, Arte Management, Amplitude... Avec Odile Roche de Capital Energie, expert en développement personnel et efficacité collaborative, nous travaillons aussi sur la surcharge mentale des femmes pour préserver leur équilibre global, leur permettre de tenir le cap de leurs multiples responsabilités. A l'international, nous avons déjà des partenaires en Suisse, et nous adresserons le marché germanophone dès 2018. ■