

V.

Les facultés intellectuelles



Au-delà du développement personnel, le coaching intervient également pour aider au développement des facultés intellectuelles. Il existe en effet un certain nombre de tests et d'exercices ayant des fonctions diverses et permettant une classification : les exercices de créativité ou de concentration, ou encore le « mind-mapping » qui permet de synthétiser l'information, d'organiser ses idées, de déduire, etc. On entend

souvent dire que l'intelligence n'est pas une accumulation de connaissances, mais un ensemble de facultés intellectuelles permettant d'ordonner celles-ci et d'utiliser le savoir acquis à bon escient. Si le quotient émotionnel mesure notre intelligence émotionnelle face aux autres et aux situations, le quotient intellectuel, lui, permet de mesurer nos facultés liées à l'intelligence abstraite.

Le QI, Quotient Intellectuel, mesure l'intelligence abstraite d'une personne, soit sa logique, son esprit de déduction, sa faculté à restituer les connaissances, etc. Élaborés par des psychologues, des tests psychométriques permettent de le calculer. Toutefois, il convient de noter qu'un test de QI n'a

de sens que par rapport à une population donnée. On prendra donc en compte l'âge ou le sexe de l'individu, son niveau d'étude, son pays d'origine, et ce, afin de procéder à un calcul selon un étalonnage précis. Les premiers tests virent le jour sous l'impulsion de l'Éducation nationale, qui demanda à Alfred Binet, psychologue, de mettre en place une série de tests psychométriques pour évaluer des classes scolaires. Ils furent ensuite adaptés et complétés en vue de s'adresser à une population plus large. À l'heure actuelle, on utilise différents tests, comme celui de Wechsler ou de Binet. La moyenne se situe entre 85 et 115 ; cependant, rares sont les personnes qui dépassent 130. Le débat reste ouvert sur l'origine et l'hérédité de l'intelligence : certains pensent qu'elle est innée, d'autres qu'elle est acquise. Le fait est que certains facteurs entrent en jeu dans la construction de la mémoire : environnement social et familial, hygiène de vie, facultés à mémoriser, travail personnel, curiosité intellectuelle.



Le mind-mapping

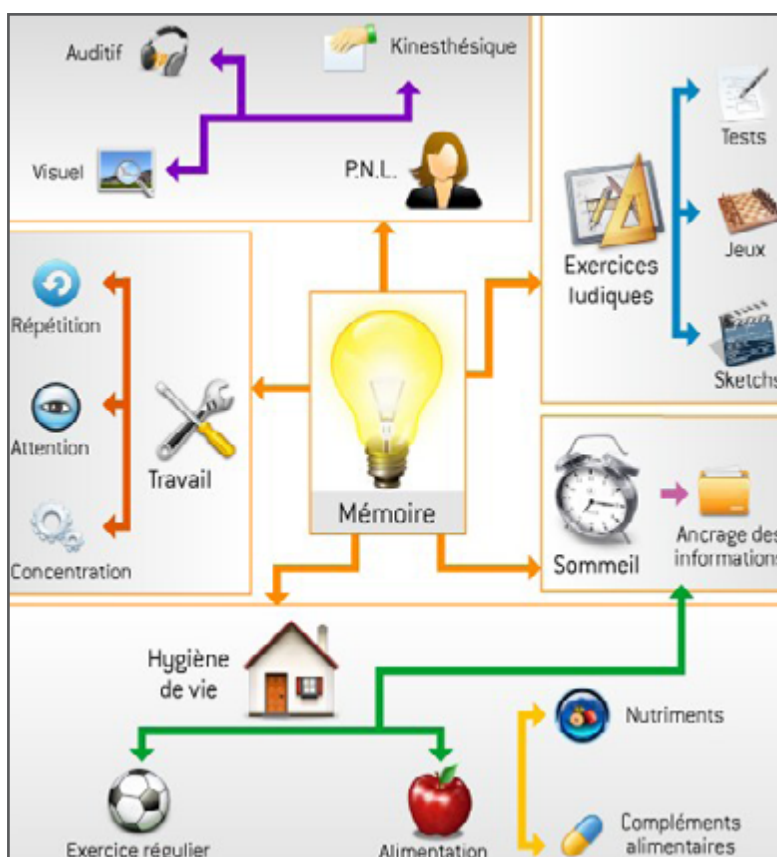
Nous ne saurions aborder le vaste sujet des facultés intellectuelles sans ouvrir une page spéciale sur le « mind-mapping ». C'est une méthode d'association d'idées permettant de mémoriser plus facilement, à l'aide d'un graphisme composé de ramifications, formes, couleurs, etc. Le « mind mapping » offre une représentation visuelle d'un problème, d'une situation, etc. Même si sa réalisation peut prendre du temps, il permet d'approfondir ou de simplifier un problème et, certaines fois, d'atteindre de nouvelles interrogations.

Principe

Il s'agit d'un outil de synthèse des idées dans un schéma structuré. Issue des mots anglais « mind » qui signifie « esprit, intelligence » et « map » qui signifie « carte », l'idée du « mind-mapping » consiste en une carte heuristique

(carte des idées), ou encore un topogramme s'articulant autour d'une idée générale, située au centre, et souvent représentée par un mot, un dessin ou une photographie. Autour de celle-ci, un ensemble de ramifications ou arborescence se rattachent à l'idée maîtresse. Le mind-mapping est donc une carte mentale que l'on représente sur le papier. On associe souvent le nom de l'Anglais Tony Buzan à l'apparition de cet outil, car il est le premier à l'avoir développé dans un ouvrage intitulé Encyclopédie du cerveau et de son utilisation (1971).

Exemple de mind mapping



Objectifs

Le mind-mapping permet d'aboutir à une carte globale en faisant appel aux deux hémisphères de notre cerveau : d'une part, la structuration, l'organisation de l'information et l'esprit d'analyse ; d'autre part, la créativité, le sens artistique et la réorganisation des idées de l'autre.

L'outil est important et sert aussi bien dans le domaine de la pédagogie qu'en entreprise et de manière personnelle. En effet, dans le premier cas, l'étudiant peut l'utiliser pour synthétiser un cours visuellement ; c'est d'autant plus intéressant pour les personnes qui ont une dominante visuelle. Dans le monde professionnel, l'employé et le cadre supérieur peuvent s'en servir dans leur domaine d'activités. Enfin, on peut tout simplement l'utiliser à titre personnel ; par exemple, pour réécrire une notice d'information importante que l'on souhaite visualiser avec nos propres mots.

La réalisation d'un « mind mapping » ne nécessite pas beaucoup de matériel : une feuille de papier et quelques crayons de couleur. Cependant, pour aller plus vite et pour avoir un « mind mapping » plus propre, vous pouvez utiliser des logiciels spécialisés. Certains sont gratuits, d'autres payants (30 € à plus de 200 €). Le coaching peut également faire appel à cet outil.

La concentration

La concentration est indispensable pour lire, travailler ou encore conduire. Elle permet de mémoriser plus facilement tout en évitant une trop grande déperdition d'énergie.

Concentration et attention



Certaines personnes s'inquiètent de ne pouvoir se concentrer. Soit il s'agit d'un état récurrent, soit d'un problème passager, lié à une fatigue intense. Améliorer sa concentration est aussi une façon d'être globalement plus zen et d'acquérir une bonne maîtrise de soi-même. Concentration et attention vont de pair. Écouter, observer et enregistrer mentalement en forment les ingrédients principaux. À l'opposé, lorsque l'on se laisse facilement distraire – par son environnement extérieur ou par des pensées parasites – on manque alors de concentration. On peut donc dire qu'être concentré, c'est être à 100 % à ce que l'on fait. Ne faire qu'un avec la tâche que l'on exécute.

Améliorer sa concentration

Outre une distraction quelconque, le manque de concentration peut être temporaire et provenir d'un mauvais état physiologique : manque de sommeil, alimentation déséquilibrée, vie trop sédentaire et manque d'oxygène, environnement perturbateur (trop de bruit, d'interruptions...). Il existe néanmoins quelques règles simples pouvant aider à améliorer sa concentration.

On conseille d'abord d'adopter une bonne hygiène de vie en pratiquant une activité physique régulière et en dormant suffisamment ; le tout couplé à une alimentation variée et équilibrée contenant suffisamment d'aliments réputés bons pour le système circulatoire (ail et oignon) et pour le fonctionnement du système nerveux (céréales, légumes verts, légumineuses, produits laitiers... qui contiennent tous des vitamines B). On peut, au besoin, ajouter un ou deux compléments alimentaires ; par exemple, le ginkgo biloba est bon pour la micro-circulation.



D'autre part, être organisé est essentiel afin de rester concentré. Ainsi, plus votre regard sera happé et distrait, plus il sera déconcentré de la tâche à exécuter. C'est pourquoi on recommande de ranger consciencieusement son espace de travail. De même, il est bon d'éviter les chronophages : ces mangeurs de temps peuvent nous interrompre à tout moment et nous déconcentrer facilement. Par exemple, un collègue oisif qui veut parler. Mieux vaut alors énoncer clairement ses attentes et son besoin de s'isoler.

Par ailleurs, la méditation et le zen sont aussi des outils de la concentration. En effet, ces philosophies orientales nous apprennent non seulement à faire le vide mental et à éliminer les pensées perturbatrices, mais elles nous aident aussi à vivre dans l'instant, tous nos sens en éveil. Vivre le moment présent et être conscient à 100 % de ce que l'on est en train de faire, c'est aussi un exercice efficace pour améliorer sa concentration. Enfin, le coaching peut être utile pour vous accompagner dans ces méthodes.

La mémoire

On entend souvent dire que la « mémoire ne s'use que si l'on ne s'en sert pas ». En fait, si l'on écarte certaines maladies dégénératives (Alzheimer) ou troubles tels que l'amnésie, l'hypermnésie ou encore la paramnésie, nous pouvons approuver le concept selon lequel toute personne peut toujours améliorer sa mémoire, et ce, à tout âge.

Définition



La mémoire est la capacité de notre cerveau à analyser et à stocker des informations afin de les restituer ultérieurement. Parfois, la restitution de l'information ne se fait pas lorsque le besoin s'en fait sentir. Pas de panique si cela arrive occasionnellement, car les « absences » de mémoire peuvent tout simplement provenir d'une fatigue physique importante, d'un stress inhabituel, d'une carence alimentaire, d'un problème émotionnel... En revanche, une perte de mémoire importante et qui se prolonge dans le temps doit amener à consulter un spécialiste : médecin, psychologue ou neurologue...

Selon les cas et les circonstances, on divise la mémoire en trois groupes : la mémoire de travail stocke temporairement (quelques secondes) une information pendant la réalisation d'une autre tâche ; la mémoire à court terme enregistre les événements de façon temporaire (une minute maximum) ; et la mémoire à long terme est illimitée, mais pas infaillible, elle enregistre les événements importants de notre vie.

Techniques de mémorisation

Pour bien mémoriser une information, il faut avant tout être concentré. Ainsi, lorsque vous écoutez quelqu'un parler et que vous souhaitez retenir ce qu'il vous dit, vous devez être complètement disponible et à l'écoute. Il est

évident que si vous pensez à vos prochaines vacances en même temps, le cerveau aura plus de mal à ancrer le message reçu. De même, quand vous lisez quelque chose que vous souhaitez mémoriser, tâchez de ne pas être dérangé pendant votre lecture, ni par des personnes extérieures, ni par des pensées parasites.

En outre, il est possible de se servir des outils de la PNL, très largement employés dans le champ de l'enseignement et de l'apprentissage. Partant du postulat qu'un « visuel » mémoriserait mieux ce qu'il voit et qu'un « auditif » aura besoin d'écouter pour mieux apprendre, on utilisera respectivement, pour le premier, les schémas, couleurs, tableaux, mind-mapping..., et pour le second, des enregistrements, répétitions à voix haute...

Enfin, il faut généralement revoir les informations une deuxième ou une troisième fois pour être sûr qu'elles sont bien mémorisées. Chacun met ensuite en place ses propres astuces pour apprendre. En parallèle, il existe de nombreux exercices pour améliorer sa mémoire. Certains d'entre eux sont bons pour favoriser la concentration et la mémorisation, parmi lesquels les mots fléchés, les mots croisés, la lecture et certains jeux de société.



Importance de l'hygiène de vie

Certaines habitudes sont à adopter pour améliorer sa mémoire. Tout d'abord, l'alimentation : non seulement elle doit être variée, mais aussi équilibrée. En cas de phase d'apprentissage importante (exemple : les étudiants en période d'examen), on pourra augmenter sa consommation de poisson, son apport en vitamine B et fournir suffisamment de glucose pour le bon fonctionnement de nos cellules grises.

Si cela ne suffit pas, on peut également avoir recours à des compléments alimentaires adaptés à l'effort intellectuel (exemple : oméga 3, lécithine de soja, vitamines du groupe B, ginkgo biloba...).



L'exercice physique est également bénéfique. Des études ont en effet démontré que le sport était non seulement bon pour la santé physique, mais aussi pour l'oxygénation de notre cerveau. Il est donc important de consacrer un minimum de 30 min par jour à une activité physique. Un sommeil doit également être régulier et de bonne qualité. Sans oublier qu'il est recommandé de revoir un cours juste avant de s'endormir afin de mieux le mémoriser.

Par ailleurs, il existe des moments dans la journée où il devient plus facile de produire un gros effort intellectuel. En revanche, d'autres périodes s'y prêtent beaucoup moins. Sachez donc qu'il vaut mieux prévoir un apprentissage en fin de matinée, en milieu d'après-midi ou un peu tard dans la soirée et éviter soigneusement les périodes juste après les repas. Pour vous aider à acquérir ces bonnes habitudes, pensez au coaching qui vous accompagnera dans vos démarches et permettra de garder votre motivation intacte.

La créativité

Les techniques de créativité sont de plus en plus sollicitées dans le management des équipes, car elles permettent de trouver des idées innovantes tout en faisant participer chaque membre d'une équipe. Parmi, les méthodes les plus employées, on distingue le brainstorming, le mind-mapping, ou encore les six chapeaux de Bono.

Technique de créativité d'Edward de Bono

Edward de Bono, né à Malte en 1933, est un psychologue présentant une spécialisation et un intérêt pour la neuroscience. Ses travaux en sciences cognitives lui ont permis de développer ses techniques de créativité. Non seulement il est sollicité par les entreprises en qualité de conseil, mais il a aussi

écrit de nombreux ouvrages de référence, notamment *Les 6 Médailles de la décision*. Quant à sa méthode des six chapeaux, elle s'attache à développer la créativité de tous les membres d'une équipe.

Cette méthode donne à chacun la possibilité de s'exprimer dans un groupe, et ce, sans craindre le jugement des autres, voire la censure. Le chapeau est alors un outil-support. Chaque participant prend à tour de rôle un chapeau de couleur différente et énonce, sans peur de se faire juger, l'idée dont la couleur émotionnelle correspond à la couleur du chapeau :

- ▶ Le chapeau blanc exprime la neutralité. L'idée qui s'y attache est un énoncé des faits qui se fait de façon la plus neutre possible.
- ▶ Le chapeau rouge est le versant émotionnel (la colère, mais aussi les intuitions).
- ▶ Le chapeau noir autorise la critique négative.
- ▶ Le chapeau jaune est au contraire le chapeau des points positifs.
- ▶ Le chapeau vert suggère les idées neuves, innovantes, originales, même si elles sont farfelues. On est en pleine créativité !
- ▶ Le chapeau bleu est tenu par le meneur du jeu, celui qui collecte l'information, centralise les idées et fait circuler les chapeaux.



Cette technique est efficace pour mieux communiquer et synthétiser ses idées. Elle préconise aussi d'apprendre à ne faire qu'une seule chose à la fois.

Autres techniques de créativité

De nombreuses techniques de créativité ont vu le jour. Elles sont employées pour développer l'esprit d'équipe et encourager les idées innovantes dans les entreprises, dans certaines écoles ou à titre privé. Elles sont également reprises par les cabinets de coaching pour leurs clients, etc.

À titre d'exemple (liste non exhaustive), on trouve la pensée latérale, encore par Edward de Bono, qui aborde la question de manière délibérément nouvelle, avec par exemple la provocation, le choix aléatoire de mots,

les associations de concepts, etc. On peut aussi citer la carte heuristique (le mind mapping de Tony Buzan), le brainstorming ou encore les techniques projectives de Guy Aznar, qui consistent à se projeter dans « l'objet » d'un problème (objet « matériel » ou personne), pour en découvrir la problématique sous un autre angle et ainsi mieux appréhender les solutions.

La culture générale

Même si l'expression semble tomber en désuétude, améliorer sa culture générale est aussi important pour un dîner avec des amis que pour une réunion d'affaires. Il arrive toujours un moment où l'on entend quelqu'un évoquer un sujet sur lequel on se sent pauvre en connaissances et notre manque de confiance en soi peut alors ressurgir.

De l'apprentissage à l'utilisation des connaissances

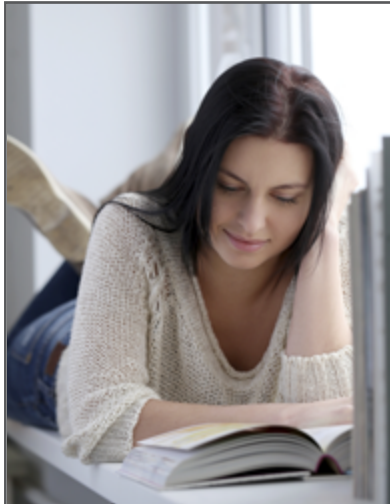


On pourrait considérer la culture générale comme un ensemble de connaissances relatives à des sujets très variés : littéraires, artistiques, philosophiques, politiques, géographiques, historiques, scientifiques, économiques... Considérons toutefois qu'elle n'est pas un amalgame de connaissances apprises sur le bout des doigts et dont on ne sait que faire. Au contraire, l'esprit brillant saura ressortir, à bon escient, la connaissance appropriée, sur le sujet idoine, au moment opportun ! Laissons parler Malraux : « La culture générale, c'est ce qui reste quand on a tout oublié ».

Améliorer sa culture générale

Il est d'abord primordial d'avoir l'envie d'apprendre et de s'intéresser à tout : voir des expositions, lire la presse, écouter les actualités, chercher des informations (re) lire ses auteurs classiques... sans négliger les contemporains, etc.

De même, il faut oser ! Une fois les livres lus et les films vus, il est toujours motivant d'échanger ses idées sur la question avec d'autres personnes. Outre le fait d'avoir des opinions différentes et d'apprendre à écouter et à respecter les avis et goûts de chacun, ces échanges permettent également d'ancrer les informations dans notre mémoire.



Il existe plusieurs outils permettant d'améliorer sa culture générale, dont certains peuvent être très ludiques. Il s'agit, entre autres, de la lecture (romans, journaux, pièces de théâtre, etc.), des médias (émissions télévisées culturelles, actualités, jeux de culture générale, journaux spécialisés, sites internet dédiés à la culture générale, etc.), des ouvrages spécifiques (dictionnaires, Quid, etc.), des jeux de société dédiés à la culture générale ou encore des techniques de mémorisation comme le mind-mapping.