

Un jour... c'était la nuit.

Que fait le cerveau pendant le sommeil ?...

Vous dormez. Et votre cerveau, que fait-il ?... Voici révélé un des trois trucs¹ bon à savoir sur le cerveau...

Après une journée bien remplie, vous voici installée² dans votre lit douillet³, prête pour une bonne nuit de sommeil.

Mais votre cerveau, que va-t-il faire ?

Dormir me direz-vous ?...

Vous n'y pensez pas ! Il s'arrête et... vous voilà morte !

Comme le cœur, un autre organe, **le cerveau fonctionne sans cesse.**

Et il travaille pour vous (petite veinard^e !).

Mais pendant que VOUS dormez, que peut-il bien faire ?...

Eh bien il accomplit⁴ un grand nombre de choses.

Notamment, le tri des nouvelles ou autres informations de la trépidante⁵ journée que vous venez de vivre.

Oui, trépidante, car même si d'aventure vous vous ennuyâtes à mourir, par l'entremise de vos cinq sens⁶, **votre cerveau, lui, reçoit chaque jour des millions d'informations.**

Des millions ? Oui. Dans une journée, il y a des millions de choses que vous avez entendues et dont le bruit est arrivé dans vos oreilles, sans forcément y prêter garde. Il y a des millions d'odeurs que votre nez a reçues. Des millions de couleurs récoltées par vos yeux. Quant au goût, même à notre époque, la variété persiste. Et le toucher ?... Mais ressentir le chaud ou le froid, la brise légère ou le vent violent, c'est du toucher ! Sans oublier la tonne de choses frôlées, touchées ou palpées...

Au final pour une journée, des millions d'informations de toutes sortes sur le monde extérieur sont arrivées à votre cerveau.

Que va-t-il en faire ?...

Eh bien il va faire du tri !

Et pour le développement durable de votre personne, **il effectue un tri sélectif.**

La nuit est courte : aussi comment trier d'une façon simple, rapide et efficace ?...

Le critère⁷ de tri sera donc d'une simplicité redoutable : **tout ce qui a été pensé zéro fois ou une fois seulement est jeté aux oubliettes.**

Tout ce qui a été pensé au moins deux fois est mis de côté.

Mais ici, il s'agit bien de penser⁸... et pas seulement de voir, entendre, goûter, toucher ou sentir.

Par exemple, le chant de l'oiseau dans la cour est bien parvenu jusqu'à vos oreilles. Vous direz pourtant "ne pas l'avoir entendu". Seriez-vous devenue sourde^e ? Non, vous l'avez pensé zéro fois : ce sera jeté aux oubliettes.

Autre exemple, la formule de maths qu'on vous a montrée trois fois, que vous avez donc vue trois fois, et qu'à aucun moment vous avez pensée, c'est jeté aux oubliettes.

Voilà pourquoi les choses répétées cinquante fois ne sont pas forcément mémorisées : si vous ne les avez pas pensées, elles seront... jetées aux oubliettes.

Alors si vous voulez que votre cerveau vous aide à mémoriser, que faire ?

Déjà, **penser au moins deux fois dans la journée ce dont vous souhaitez vous souvenir ! Vous pouvez mener cette pratique tous les jours :**

« Aujourd'hui, qu'ai-je vécu dont je veux faire vivre le souvenir ? »

Pendant votre sommeil, votre bienveillant⁹ cerveau mettra l'information de côté.

Pendant combien de temps au fait ?... Pendant une semaine, d'abord.

Mais c'est une autre histoire, celle des courbes de la mémoire.

Je vous la raconterai une prochaine fois.

Frédéric Rava-Reny

© F.C. Rava-Reny, 20/07/2009, <http://www.rava-reny.com>

1. Truc : à l'origine tour d'adresse, qui crée une illusion.

2. Pour changer, cet article est écrit comme pour une lectrice (accord en **rose** dans la version couleur).

3. Douillet : confortable.

4. Accomplir : terminer.

5. Trépidante : tumultueuse, agitée.

6. La vue, l'ouïe, l'odorat, le goût et le toucher (ou tact). Cf. l'article "Décrire avec les 5 sens, Enrichir ses questions", paru dans *Intelligence mode d'emploi* n° 8 et en ligne via gestionmentale.net

7. Critère : propriété qui permet de choisir.

8. Penser : ici, évoquer (GM), faire exister quelque chose en pensée. Nous dirons ainsi "penser quelque chose" et non "penser à quelque chose" quand nous l'avons en tête (sous forme visuelle, sonore...).

9. Bienveillant : qui (vous) veut du bien.

**Idées, commentaires, réactions ?...
À tout de suite sur le [yahoo group gestionmentale](http://gestionmentale.net)**