

RENFORCER SA FLEXIBILITE COGNITIVE

5 étapes

par Margaux - Rédactrice web

Dans notre quotidien, nous avons des fonctions exécutives qui nous permettent d'agir de façon organisée pour réaliser nos objectifs.

On en compte 3 distinctes :

La mémoire de travail, le contrôle inhibiteur et la flexibilité cognitive.

Dans cet article, nous nous focalisons sur cette dernière et vous présenterons les 5 étapes pour la renforcer.

DEFINITION DE LA FLEXIBILITE COGNITIVE : DE QUOI PARLE-T-ON ?

La flexibilité cognitive désigne les **capacités mentales** à s'adapter, à changer sa façon de penser et à passer d'une stratégie ou d'un concept à un autre en fonction des situations. Elle reflète la **souplesse et la plasticité cérébrale** dans l'ajustement de ses processus cognitifs pour répondre aux nouvelles exigences et aux nouveaux défis. La plasticité cérébrale correspond à la capacité d'adaptation du cerveau.

Dans la vie quotidienne, la flexibilité cognitive se manifeste de plusieurs manières.

À titre d'exemple, lorsqu'une personne est confrontée à des changements inattendus dans son emploi du temps, elle doit être capable de réorganiser ses activités et de **s'adapter à la nouvelle situation**. De même, dans les interactions sociales, être apte à changer de prisme permet de comprendre différentes perspectives et de considérer les opinions des autres, facilitant ainsi une communication plus efficace.

La flexibilité cognitive est cruciale dans **l'apprentissage continu**, car elle permet aux individus d'intégrer de nouvelles informations tout en modifiant ou en révisant leurs connaissances existantes. Lorsqu'une personne est ouverte à des idées différentes, il est plus facile d'assimiler de nouvelles connaissances et de les intégrer de manière cohérente dans un **système de pensée**. Cela favorise un apprentissage plus profond et une compréhension plus globale des sujets étudiés.

En ce qui concerne la **résolution de problèmes**, la flexibilité cognitive joue un rôle essentiel. Face à un défi, les individus dotés de cette compétence sont en mesure d'envisager diverses approches, **stratégies cognitives** et **solutions alternatives**. Ils peuvent **ajuster leur raisonnement** en fonction des nouvelles informations émergentes et abandonner des méthodes inefficaces pour adopter des approches plus adaptées à la situation. Cette **agilité mentale** améliore la **capacité à surmonter les obstacles** et à trouver des **solutions adaptées**.

Le saviez-vous ?

Le test de la bougie de Karl Duncker est une épreuve psychologique qui évalue la **pensée créative** et la résolution de problèmes. Les participants doivent fixer une bougie sur un mur de manière à ce qu'elle ne coule pas.

En confrontant les participants à un défi, il révèle leur **aptitude à penser de manière novatrice**. Cette épreuve offre ainsi des informations précieuses sur la manière dont les individus

abordent les défis et trouvent des solutions originales en utilisant des objets familiers de manière non-conventionnelle.

POURQUOI RENFORCER SA FLEXIBILITE COGNITIVE ? LES AVANTAGES

Renforcer sa flexibilité cognitive est essentiel pour **améliorer son adaptabilité mentale**. Notons, ici, quelques avantages clés liés à **l'amélioration de la souplesse cognitive** :

- **Pensée divergente améliorée** : En renforçant la flexibilité cognitive, on encourage la **pensée divergente**, qui est la capacité à générer une variété d'idées et de solutions créatives à un problème donné. Cela favorise l'innovation et la résolution de problèmes complexes.
- **Adaptabilité accrue** : Une **élasticité cognitive développée** permet de s'adapter plus facilement aux changements imprévus de la vie, qu'il s'agisse de nouvelles situations professionnelles, sociales ou personnelles.
- **Réduction du stress mental** : Une **meilleure flexibilité des pensées** permet de faire face aux **situations stressantes** avec plus d'aisance et de **résilience**, car elle favorise la recherche de solutions alternatives et la **gestion des émotions**.
- **Amélioration de la prise de décision** : En **envisageant plusieurs perspectives**, la prise de décision devient plus informée et réfléchie, ce qui augmente les chances de faire des choix plus adaptés (meilleure résolution de problèmes).
- **Renforcement des capacités cognitives** : En pratiquant des **exercices de flexibilité cognitive**, on stimule la neuroplasticité du cerveau, qui est sa capacité à se reconfigurer en fonction des expériences et des apprentissages.
- **Augmentation de l'apprentissage** : Une **meilleure flexibilité mentale** facilite l'apprentissage en rendant plus accessible l'assimilation de nouvelles informations et de nouvelles compétences.
- **Amélioration des relations sociales** : cette **souplesse d'esprit** permet de mieux comprendre les points de vue des autres et de mieux communiquer, renforçant ainsi les relations interpersonnelles.
- **Prévention du déclin cognitif** : Avec un entraînement cognitif régulier, il est possible de prévenir le déclin cognitif lié à l'âge et à favoriser un vieillissement cérébral plus sain.

Renforcer son élasticité cognitive est bénéfique à plusieurs niveaux, tant sur le plan individuel que professionnel. Cela favorise la créativité, l'adaptabilité et le bien-être mental, tout en stimulant la plasticité du cerveau, permettant ainsi un **développement continu des capacités cognitives**.

5 ETAPES POUR RENFORCER SA FLEXIBILITE MENTALE

Travailler sa flexibilité cognitive est avantageux au quotidien. En effet, elle apporte, entre autres, le bien-être mental et la **capacité d'adaptation** à différentes situations. Cette **stimulation cognitive** peut se développer à l'aide de techniques et d'exercices qui favorisent la **réorganisation cognitive** et le changement de perspective.

Parmi les **5 étapes qui renforcent la flexibilité mentale**, nous pouvons citer :

1. Étape n°1 : S'exposer à de nouvelles expériences et perspectives

2. Étape n°2 : Remettre en question ses croyances et ses schémas de pensées
3. Étape n°3 : Pratiquer la méditation et la pleine conscience
4. Étape n°4 : Chercher des solutions créatives aux problèmes quotidiens
5. Étape n°5 : S'ouvrir à l'apprentissage continu et à l'adaptation

ÉTAPE N°1 : S'EXPOSER A DE NOUVELLES EXPERIENCES ET PERSPECTIVES

L'une des **techniques d'amélioration cognitive** repose sur l'exposition à de nouvelles expériences et perspectives. Cette étape consiste à sortir de sa zone de confort et de s'ouvrir à de nouvelles idées, nouvelles cultures et nouveaux points de vue. Cela permet d'**étirer la façon de penser**, d'avoir une **intelligence fluide**, car elle confronte une personne à des situations inconnues qui nécessitent de l'adaptabilité et bien souvent, une approche différente.

Pour mettre cette technique en place, il est possible de voyager dans des endroits inconnus, de lire des livres ou des articles sur des sujets peu familiers, de participer à des débats ou à des discussions avec des personnes ayant des opinions différentes ou encore d'essayer de nouvelles activités.

Le saviez-vous ?

Sortir de sa zone de confort en testant de nouvelles expériences est bénéfique pour l'être humain sur divers aspects :

1. Meilleure créativité (pensée abstraite et pensée flexible)
2. Amélioration de la confiance en soi
3. Satisfaction des relations sociales (la personne est plus ouverte à rencontrer de nouvelles personnes)
4. Meilleure résilience

ÉTAPE N°2 : REMETTRE EN QUESTION SES CROYANCES ET SES SCHEMAS DE PENSEES

L'**entraînement cognitif** passe également par une remise en question de ses croyances et de ses schémas de pensées. Lors de cette étape, la personne **remet en question ses idées préconçues**. L'objectif est de reconnaître que les pensées peuvent être influencées par des facteurs tels que l'éducation, la culture ou encore les expériences passées. Les pensées et les convictions d'un individu sont alors examinées de manière critique pendant cette remise en question.

Il est essentiel de prendre l'habitude de se demander pourquoi nous pensons d'une telle manière sur un sujet. Ainsi, la **réorganisation cognitive** et le changement de perspective sont facilités. De plus, l'écoute active des opinions d'autrui doit aider à ouvrir son esprit critique. Il est également important de réussir à changer d'avis lorsque de nouvelles informations apparaissent.

Le saviez-vous ?

Le **contrôleur inhibiteur** est un processus cognitif qui favorise la résistance à certains automatismes ou stratégies intuitives. L'inhibition cognitive sélectionne uniquement les informations qui sont pertinentes à la réalisation d'une tâche.

ÉTAPE N°3 : PRATIQUER LA MEDITATION ET LA PLEINE CONSCIENCE

La **méditation** et la **pleine conscience** aident à **renforcer la souplesse mentale**, car ces techniques permettent de se connecter avec le moment présent, d'observer ses pensées sans jugement et de développer une plus grande **clarté mentale**.

Elles aident à développer une meilleure conscience des schémas de pensée et de les ajuster intentionnellement.

La méditation et la pleine conscience sont des pratiques qui peuvent être réalisées chaque jour en quelques minutes et s'ancrer dans le quotidien. L'individu doit se concentrer sur sa respiration, ses sensations corporelles et/ou ses pensées sans chercher à les contrôler.

Le saviez-vous ?

Les couleurs peuvent, elles aussi, aider à méditer. Elles ont un pouvoir sur l'humeur, les émotions d'une personne et sur son corps.

La méditation des couleurs se réalise en étant assis et en visualisant une ou plusieurs couleurs. Un mandala est également un bon moyen pour réaliser cet exercice de façon plus concrète.

ÉTAPE N°4 : CHERCHER DES SOLUTIONS CREATIVES AUX PROBLEMES QUOTIDIENS

Cette quatrième étape, pour renforcer sa souplesse mentale, réside dans la recherche de solutions créatives face aux problèmes du quotidien. Pour y parvenir, il est nécessaire de **développer sa pensée créative** en cherchant des solutions originales pour remédier aux problèmes de la vie quotidienne et relever des défis.

La créativité permet de sortir des schémas de pensées rigides et d'envisager différentes approches.

Pour développer ces nouveaux schémas de pensées, il est conseillé de résoudre des problèmes de manière inhabituelle, de faire des exercices de brainstorming pour générer de nouvelles idées ou encore d'envisager différentes perspectives pour aborder un défi particulier.

Le saviez-vous ?

La technique du **shift cognitif** aide à réduire les ruminations liées aux contrariétés du quotidien.

Cette méthode aide à percevoir un événement négatif autrement en reformulant cette expérience. L'enjeu est de changer de perspective sur ce qui s'est passé. Elle aide à réduire la colère, la tristesse et les autres émotions négatives qui peuvent être présentes après une mauvaise expérience.

ÉTAPE N°5 : S'OUVRIRE A L'APPRENTISSAGE CONTINU ET A L'ADAPTATION

La dernière étape favorise l'ouverture à l'apprentissage continu et à l'adaptation. Elle implique d'adopter une attitude d'apprentissage constant et de rester ouvert aux changements et aux ajustements dans sa manière de penser. La flexibilité mentale demande du temps et de la volonté constante.

Pour réaliser cela dans son quotidien, il est recommandé de s'engager dans une **quête de connaissance**. Cela passe par la lecture de livres, le suivi de cours, l'écoute de podcasts éducatifs ou encore de rester ouvert aux nouvelles idées et aux nouvelles informations.

Le saviez-vous ?

Cet apprentissage peut également se faire en psychothérapie avec l'aide d'un psychologue. La thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT) est une thérapie comportementale et cognitive qui favorise **le développement de la souplesse mentale**.

A RETENIR

La flexibilité cognitive fait partie des **neurosciences cognitives**, c'est-à-dire qu'elle se focalise sur des liens causaux entre les structures et les fonctions cérébrales (raisonnement, émotions, créativité, mémoire...).

En suivant ces cinq étapes, chacun peut améliorer sa capacité d'adaptation et de réflexion stratégique. En **cultivant la curiosité intellectuelle**, en pratiquant la méditation pour renforcer l'attention, en encourageant la **diversité des expériences**, en apprenant continuellement et en pratiquant la résolution de problèmes sous différents angles, il est possible d'**élargir les horizons de sa compréhension cognitive**. La flexibilité mentale devient ainsi une force qui guide vers l'innovation et l'efficacité dans tous les aspects de la vie.