

# *Physiologie humaine*

## *Gestion efficace de ses propres ressources*<sup>1</sup>



Dans cet article, je souhaite partager une expérience vécue dans le secteur des arômes et des assaisonnements.

Il ne s'agit pas d'apprendre à vendre, mais de changer de perspective.

Car en matière d'opinions ou de décisions, personne n'a totalement raison ou tort : tout dépend du point de vue.

Deux personnes peuvent observer le même horizon, mais depuis des positions différentes, leurs perceptions — et donc leurs conclusions — ne seront jamais identiques.

C'est cette idée, celle du regard porté sur les choses, que j'aimerais explorer avec vous, à la lumière de quelques principes tirés de la physiologie humaine et de la gestion des ressources cérébrales.<sup>2</sup>

### *Mieux se connaître pour mieux performer*

Dans toute activité professionnelle, et particulièrement dans la vente, il est essentiel de se connaître soi-même. Nos performances dépendent directement de notre physiologie, de la manière dont notre cerveau traite l'information, réagit aux stimuli, et gère ses propres limites.

Le corps humain contient environ 5 à 6 litres de sang. Chaque minute, environ un litre irrigue le cerveau, lui apportant l'oxygène et le glucose nécessaires à la production d'énergie. Cette énergie est ce qui alimente notre clarté mentale, notre réactivité, et notre capacité d'adaptation.

Mais ces ressources ne sont pas infinies. Tout ce que nous percevons, entendons, voyons, ou ressentons mobilise notre cerveau et consomme une partie de cette énergie.

### *Le rôle du bruit et des interruptions*

La voix humaine, par exemple, est perçue par notre cerveau comme un bruit d'une importance capitale. Même lorsque nous ne sommes pas directement interpellés, elle est automatiquement traitée. Ce simple phénomène peut consommer jusqu'à 0,5 litre de sang par minute, réduisant notre efficacité d'environ 40 %.

---

<sup>1</sup> <https://www.eyrolles.com/Accueil/Auteur/patrick-georges-100168/>

<sup>2</sup> Notes Séminaire Mytichtchi, le 7 juin 2012

## ***L'impact des interruptions sur notre concentration***

Le cortex, qui gère notre intelligence et notre concentration, travaille en lien avec l'hippocampe, principal centre de la mémoire à long terme. Celle-ci est d'ailleurs répartie dans différentes zones du cerveau selon la nature des informations à retenir — visuelles, émotionnelles ou sensorielles.

Le transfert d'informations s'effectue en continu. Chaque interruption qui survient avant la fin de ce processus le perturbe : la concentration baisse, la fatigue augmente et l'efficacité diminue.

## ***Les rythmes de performance du cerveau***

Notre cerveau ne fonctionne pas à plein régime en permanence. Il suit des cycles de performance tout au long de la journée. Le moment le plus favorable se situe environ trois heures après le réveil, lorsque la production de sucres qui alimentent les synapses — ces connexions entre les neurones — atteint son maximum.

C'est alors que notre esprit est le plus clair et le plus réactif. La température du cerveau augmente légèrement (autour de 36,8 °C), ce qui stimule les échanges cellulaires et favorise ce que l'on pourrait appeler une « intelligence matinale ».

C'est le moment idéal pour accomplir les tâches les plus importantes, celles qui exigent de la réflexion et de la créativité. À l'inverse, deux moments de baisse de performance se produisent chaque jour :

Lorsque la faim se fait sentir : le cerveau manque alors de glucose, et certaines zones (notamment la zone 9 du cortex) deviennent moins actives.

Juste après le repas : l'estomac devient prioritaire sur le cerveau, mobilisant une partie du flux sanguin.

## ***Un organe d'une complexité fascinante***

Si l'on déplaçait notre cerveau, il couvrirait une surface d'environ 2 m<sup>2</sup>, pour une épaisseur moyenne de 3 mm. Il est cartographié en 50 zones, chacune spécialisée :

- La zone 7 commande la main droite,
- Les zones 9 et 10 abritent les fonctions de l'intelligence supérieure.
- La zone 23 du cerveau joue un rôle fascinant : elle décode les expressions du visage, en interprétant les quelques cinquante muscles qui le composent.

C'est grâce à elle que nous pouvons percevoir les émotions d'autrui — joie, tristesse, étonnement — en un instant, souvent sans même y penser.

Le faux sourire, par exemple, se distingue d'un sourire authentique : dans le premier cas, seule la bouche bouge, tandis que les yeux restent immobiles. Le vrai sourire, lui, mobilise à la fois les muscles de la bouche et des yeux, car il est déclenché non par le cortex, siège des actions volontaires, mais par l'hypothalamus, centre des émotions.

Ce dernier joue d'ailleurs un rôle fondamental : il abrite ce que l'on appelle parfois la neuro-identité, une sorte de carte d'identité interne propre à chaque individu.

Les hormones, quant à elles, ne sont pas uniquement produites dans le tronc cérébral. L'hypophyse, située dans le diencephale, constitue également un centre majeur de production et de régulation hormonale.

Le tronc cérébral, véritable lien entre le cerveau et la moelle épinière, organise les instincts vitaux selon trois grandes zones correspondant aux besoins humains fondamentaux :

Zone I – Les besoins de survie : respirer, se nourrir, se reproduire.

Zone II – Les besoins sociaux : aimer, appartenir, prendre soin des autres.

Zone III – Les besoins d'accomplissement : se distinguer, être respecté, se réaliser.

### ***Deux hémisphères, deux visions du monde***

Le cerveau est composé de deux hémisphères, chacun avec ses particularités :

- Le gauche est orienté vers les faits, la logique, les chiffres et l'analyse.
- Le droit privilégie les émotions, les relations humaines et la créativité.

Il est fascinant de constater que cette dominance varie selon les cultures. Les personnes vivant dans les régions nordiques développent davantage leur hémisphère gauche, tandis que celles des régions méridionales tendent à favoriser le droit.

Deux façons de penser, d'analyser et... de négocier !

### ***Le vieillissement cérébral***



On pense souvent que notre cerveau fonctionne à plein régime... Pourtant, la réalité est tout autre : nous n'en utilisons qu'une petite fraction, entre 4 et 20 % selon les estimations.

Le volume de notre cerveau, lui, est inscrit dans nos gènes, mais son contenu dépend entièrement de ce que nous en faisons : notre éducation, nos expériences, notre curiosité, nos apprentissages.

Dès notre venue au monde, nous possédons environ 100 milliards de neurones. Chaque jour, nous en perdons près de 100 000 – un phénomène naturel, qui fait partie du vieillissement cérébral. Heureusement, tout n'est pas qu'une question de pertes ! Si le nombre de neurones diminue, le nombre de connexions entre eux, les synapses, augmente avec l'âge.

Autrement dit, plus on avance en âge, plus notre cerveau se remplit d'expériences et de liens internes – un peu comme une bibliothèque qui s'enrichit de nouveaux livres.

Chez une personne jeune, une décision peut être prise en moins d'une minute après réception d'une information. Passé ce court laps de temps, l'attention s'éparpille : on cesse vraiment d'écouter ou de lire, même si l'on croit encore suivre. C'est pour cette raison que le résumé d'un rapport est si important : il doit captiver dès les 60 premières secondes.

Au-delà, c'est un autre mécanisme qui prend le relais : ce fameux « petit homme dans la tête » — cette image amusante d'un réseau de neurones en action — qui parcourt nos souvenirs, compare les données et finit par trancher.

En somme, connaître le fonctionnement de notre cerveau et gérer ses ressources permet d'optimiser notre performance et nos décisions. Comprendre ses rythmes, ses limites et ses forces, c'est se donner les moyens d'agir avec clarté, efficacité et empathie. Le cerveau n'est pas seulement un organe : il est le miroir de notre identité, de nos choix et de notre capacité à évoluer.

Source : Jean-Marie BOSSY

Adaptation et mise en page : Letizia ROCCI