

Les outils collaboratifs peuvent-ils soulager notre cerveau ?

Il ne fait qu'1,4 kg. Mais on lui en demande tant, à ce cerveau ! Rendez-vous, projets, quotidien, émotions, informations, connaissances, idées... Et si les outils collaboratifs numériques permettaient d'éviter la surchauffe mentale ?

Temps de lecture : minute

24 février 2022

Parfois, une idée survient, un éclair de génie. Il faudrait la noter, là tout de suite, voire la développer, car c'est tout un réseau d'idées qui commence à fourmiller dans le cerveau. Las ! Il faut répondre à ce mail. Relancer untel. Terminer ce projet, qui s'enlise depuis des mois. Mais aussi corriger cette note, faire les courses, assister à cette conférence téléphonique, gérer les impôts, demander à son ami·e quel cadeau ferait plaisir au bien-aimé, bref. Mettre à jour cette fameuse "to do list" qui, par ailleurs, ne raccourcit jamais.

Clap de fin. L'éclair de génie va terminer sa course dans le cimetière des idées, ce tiroir du cortex plein de matière grise fertile qu'un trop-plein mental empêche d'exploiter. C'est précisément pour lutter contre cette fuite de matière grise et contre le stress engendré par toute cette charge mentale que Camille Blanchod, aujourd'hui responsable de la communauté française de [Notion](#), s'est initiée à la plateforme collaborative, couteau-suisse numérique dédié aux notes, à la gestion de projet et aux documents.

"Avec cet espace virtuel, j'ai une vision plus claire"

Flashback : printemps 2018, Camille Blanchod a 24 ans. Après un bac littéraire, un grand voyage en Europe et des expériences dans plusieurs industries qui ne la satisfont qu'à moitié, elle s'exile de nouveau sous le soleil portugais, où elle travaille dans le milieu du service client. *"J'étais un peu perdue professionnellement. Je savais que je voulais être freelance, mais je n'avais ni expertise ni idée fixe à propos de ce que je voulais faire de ma vie, se souvient la jeune femme. En m'informant sur les outils de gestion de projet dans un groupe Facebook, je suis tombée par hasard sur Notion".*

Pendant quelques mois, Camille teste toutes les possibilités offertes par l'outil (développé par les Américains Ivan Zhao et Simon Last depuis 2013) : notes, traitement de texte, calendrier, agenda, *to-do list*.... Petit à petit, toute son organisation se fait via Notion. *"Depuis toute petite, je dresse des listes, j'écris un journal, je tiens à jour mon agenda. J'ai besoin d'écrire pour me décharger des mille et une idées et informations qui me passent par la tête. C'est une véritable nécessité pour la perfectionniste que je suis, sinon je ne parviens pas à avancer, je suis paralysée face à la tâche. Or, Notion me permet d'avoir un endroit centralisé, sécurisé, où se retrouvent tous mes projets, mes fichiers utiles, mes données administratives, mes idées, mes rendez-vous et urgences, mes tâches à effectuer. Cet espace virtuel me permet d'organiser mon cerveau, d'avoir une vision plus claire de ma charge personnelle ou professionnelle, donc de mieux m'organiser. Et, in fine, de diminuer mon anxiété. J'ai conscience que cela peut paraître étrange, mais je suis devenue véritablement fan de cet outil".*

"Le génie et la complexité de Notion ? Il fonctionne comme de la pâte à modeler"

Cette passion n'est pas passée inaperçue. Rapidement, dans des forums collaboratifs, Camille est identifiée comme LA ressource en matière de connaissance de la communauté Notion. En octobre 2020, elle est nommée ambassadrice. L'année suivante, elle décroche des missions comme consultante et, finalement, grâce à un projet personnel lancé avec deux autres utilisatrices pour guider les amateurs Notion en France, responsable de la communauté pour l'Hexagone. Elle participe notamment à la traduction française de l'outil, levier particulièrement important pour faciliter sa prise en main par la population francophone.

Mais il faut bien l'avouer : à moins de l'avoir pratiqué, il est difficile de comprendre comment la plateforme peut constituer un "deuxième cerveau" si fertile. Pour cela, il faut ouvrir les poupées russes que constitue l'outil, dont l'aspect tentaculaire peut d'abord rebuter. *"Tout l'intérêt du système réside dans sa grande maniabilité, c'est vraiment le génie et la complexité de Notion : il fonctionne comme de la pâte à modeler, détaille Camille Blanchod. Il est personnalisable selon les fonctionnements cognitifs de chacun. Tous les paramètres sont configurables, on peut le façonner de la même manière qu'on réfléchit : en arborescence, en liste, en tableaux, etc. On peut créer des vues filtrées d'une base de données pour gagner du temps. On peut générer des pages CRM, mais aussi réaliser des pages de présentations de services à des entreprises et des particuliers, dans une démarche collaborative. Le document partagé peut être amendé ou commenté par tous ceux qui y ont accès".*

Pour compléter cette pâte-à-modeler, Camille utilise Slack pour les échanges avec l'équipe en interne, mais aussi Loom, pour enregistrer son écran et faire des courtes vidéos explicatives à ses collègues. *"C'est très*

pratique pour les organisations asynchrones. On peut envoyer un lien, visualiser la vidéo dans une autre page ou document et y laisser des commentaires. Cela nous a beaucoup aidés pour travailler ensemble, à différents endroits de la planète et avec des décalages horaires importants. " Finalement, l'utilisation de ces outils permet d'évacuer toutes ces petites micro-tâches qui encombrant notre cerveau, pour atteindre l'état de "flow" , cette concentration cognitive totale et si agréable pour l'estime de soi et le bien-être au travail.

"La course à la productivité a ses limites"

Pour autant, la vitesse permise par le numérique ne remplacera jamais la volonté individuelle. Et surtout pas la capacité à se discipliner, pour que l'outil de rentabilité ne se transforme en monstre de performance. Car oui, la course à la productivité, permise par Notion et l'utilisation d'autres outils collaboratifs, constitue, évidemment, le nerf de la guerre de tout entrepreneur et salarié. Mais elle peut aussi générer, et Camille l'avoue sans fard, une quête inassouvie de gestion rationalisée du temps, quand d'autres applications bien connues nous en volent déjà une bonne partie, pas toujours utilement, tout au long de la journée.

"Un jour, mon corps m'a imposé de lui-même ses limites, me rappelant que je devais me reposer physiquement mais aussi mentalement" , raconte Camille Blanchod. Alors, au-delà de sa mission d'évangélisation de Notion auprès du plus grand nombre, Camille essaye aussi de transmettre une autre manière de travailler. *"Cela passe par le fait de ne pas poser d'ultimatum, de transmettre de l'empathie mais aussi, individuellement, de prendre le temps de décrocher des réseaux"*.

Maddyness, partenaire média de Notion

