

Trop d'informations sur le net ! Font sauter les plombs... Cela peut aussi, nous faire accumuler les mauvais achats, les payer trop cher, bref, multiplier les erreurs de jugement.

Notre cerveau est branché en continu aux courriels et aux réseaux sociaux. La tendance n'ira pas en diminuant, bien au contraire. Sachant cela, il est donc possible d'éviter la surcharge cognitive.

À commencer par restreindre le nombre de décisions ou de choix à faire quotidiennement. Le conseil s'applique particulièrement aux jours où vous avez des décisions importantes à prendre.

Fuyez le mode multitâche. Focalisez votre attention sur l'affaire en cours. La perte de concentration nécessaire pour passer d'une tâche à l'autre demande beaucoup d'énergie. Pire, le cerveau est incapable de traiter plus de deux tâches complexes en même temps.

Par exemple, prévoyez des plages horaires réservées à la visite de Facebook ou Twitter. On peut aussi traiter les courriels en lot, à certains moments déterminés durant la journée.