

SOMMAIRE

Liste des auteurs	7
Préface	9
Avant-propos	13
Introduction	15

Chapitre 1. Comprendre la charge cognitive : la fatigue invisible du XXI^e siècle 17

1. D'où vient vraiment la notion de charge cognitive ?	18
2. Ce que l'on confond trop souvent... et pourquoi cela pose problème	24
3. Pourquoi la surcharge est devenue la norme.....	32
4. Le cerveau humain dans un monde sous tension	37

Chapitre 2. La charge cognitive au travail : entre risques et leviers 45

1. Santé mentale, RPS et fatigue cognitive : le nouveau visage de l'usure au travail	46
2. La charge de travail des cadres : experts ou managers, même combat ? ...	53
3. Leadership et cognition : quand le pilotage devient facteur de surcharge ..	58
4. IA, automatisation et travail cognitif : remplacement ou augmentation ? ..	65
5. L'espace comme ressource cognitive	69

Chapitre 3. Préserver et développer la capacité cognitive..... 75

1. Vers une écologie cognitive du travail.....	76
2. Développer la résilience cognitive individuelle	82

3. Hygiène cognitive et rythmes de vie 88
4. Les astuces et rituels pour préserver sa charge cognitive 93

Chapitre 4. Vers une économie cognitive soutenable 101

1. Le travail à haute intensité cognitive 102
2. L'organisation du futur : du taylorisme mental à l'économie cognitive105
3. Le management de la clarté comme responsabilité sociétale 108

Conclusion 119

Bibliographie 123

Annexes 133

Annexe 1 : 20 leviers de clarté cognitive au travail133
Annexe 2 : Guide de design attentionnel des espaces139