



Les neurosciences appliquées aux comportements humains

Réussir: quel sens pour moi?

Quelques éclairages issus des neurosciences
cognitives et comportementales

Christophe LEFÉBURE

Institute of NeuroCognitivism

SHARPEN UP YOUR PROFESSIONAL SKILLS





L'Institute of NeuroCognitivism

En bref

L'INC est un institut **international** de formation.

Son cœur de métier est de proposer des **formations aux professionnels**, pour une expertise pointue en comportements humains et en outils organisationnels.

La **spécificité** de l'INC est de s'appuyer sur son **centre de recherche appliquée, l'IME, basé à Paris, créé en 1987.**

L'INC a été créé en 2007 à Bruxelles.



Réussite & Sens de vastes concepts !

Résultat de l'action /moteur de l'action
Plaisir-Aboutissement / Recherche-Quête individuelle
Réussir c'est quoi Matériel, Financier ou Immatériel (Sens)

Quels critères? Quels dénominateurs communs?



STOMP: un exemple de Créativité, Rythme, Fluidité
l'émergence d'un sens Collectif

Institute of NeuroCognitivism

SHARPEN UP YOUR PROFESSIONAL SKILLS





Réussir, quel Sens pour moi.

Quels Critères d'évaluation?
Comment les mesurer? Le B.I.B?

Quelques citations exploratoires:

« L'Échec est le fondement de la réussite. »

Lao-Tseu

« Avoir fait plus pour le monde que le monde n'a fait pour vous : c'est ça, le succès »

H.Ford

« Réussir c'est aller d'échec en échec sans perdre son enthousiasme »

W.Churchill

Je crois que l'on apprend et que l'on progresse sans arrêt. Nous sommes sans cesse mis à l'épreuve.

A. Senna

L'unité de valeur de la réussite, ce n'est ni le franc ni le dollar. C'est un rapport entre la satisfaction et le projet.

J.A Bell

Quelques Mots repères

Motivation

Engagement/monde

Performance

Plaisir

Etre heureux!

S'adapter



Réussir, quel Sens pour moi.

Quel regard portent les neurobios sur la réussite ?

"Je pense que l'avenir de l'espèce humaine tient dans la découverte de nouveaux rapports humains entre les individus quand on leur aura expliqué, quand on leur aura fait comprendre comment leur cerveau fonctionne et comment ils émettent des opinions qu'ils croient être la vérité"

Henri Laborit

A quelles failles, quels obstacles peut-on s'attendre en route vers le succès?

Nulle part il n'est enseigné ce qu'est la condition humaine, c'est-à-dire notre identité d'être humain. [...]. Nulle part, on ne nous enseigne à nous comprendre les uns les autres. »

Edgar Morin

« On ne devient pas forcément ce qu'on est. Les fausses directions abondent. Voilà pourquoi la plupart des humains deviennent ce qu'ils ne sont pas. Ils sont violemment encouragés dans ce sens par l'illusionnisme familial et social à travers les âges. »

Philippe Sollers

« L'Eternité c'est long surtout vers la fin! »

Woody Allen



Réussir, quel Sens pour moi.

Quel regard portent les neurobios sur la réussite ?

1^{er} constat : Difficile à quantifier mesurer, modéliser même le B.I.B n'a pas dépassé les frontières du Tibet...Mais quelques convergences se dessinent!

La réussite n'est pas dans l'atteinte du But mais dans la Voie
Lao Tseu

Après ces quelques réflexions 2 ou 3 axes

Mes Motivations :sources de sens dans l'action et gages de succès/bonheur

Le couple sens/réussite passe sans doute par une compréhension fine de nos pensées, croyances, valeurs, intolérances → Neurobiologie

La réussite est une fonction dérivée, pas une primitive. C'est d'une posture, d'un état d'esprit qu'elle naîtra! Le bonheur est dans le « Flow »?



A la recherche de la Motivation.

Les différentes typologies de Motivation Un nouveau regard sur notre biologie

Convergence des Neuroscientifiques des territoires hétérogènes: 4 centres de décisions en interaction...Au cœur de cette complexité, des logiques adaptatives

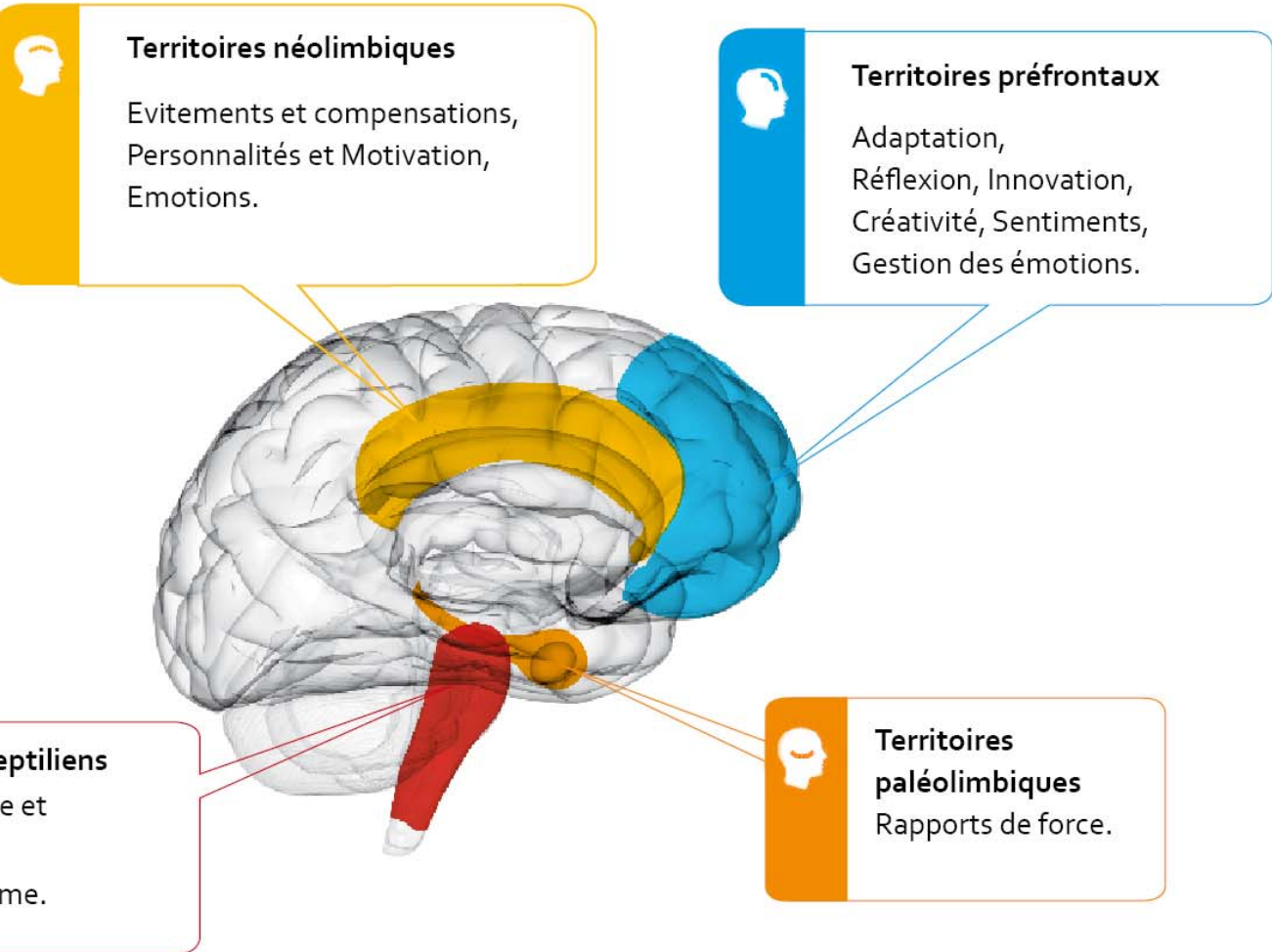
L'utilité de comprendre notre fonctionnement pour ne pas tomber dans nos propres pièges : Comment ne pas confondre une motivation « extrinsèque et intrinsèque?

Comment déjouer les pièges du stress tout en prenant en compte le signal qu'il nous envoie?



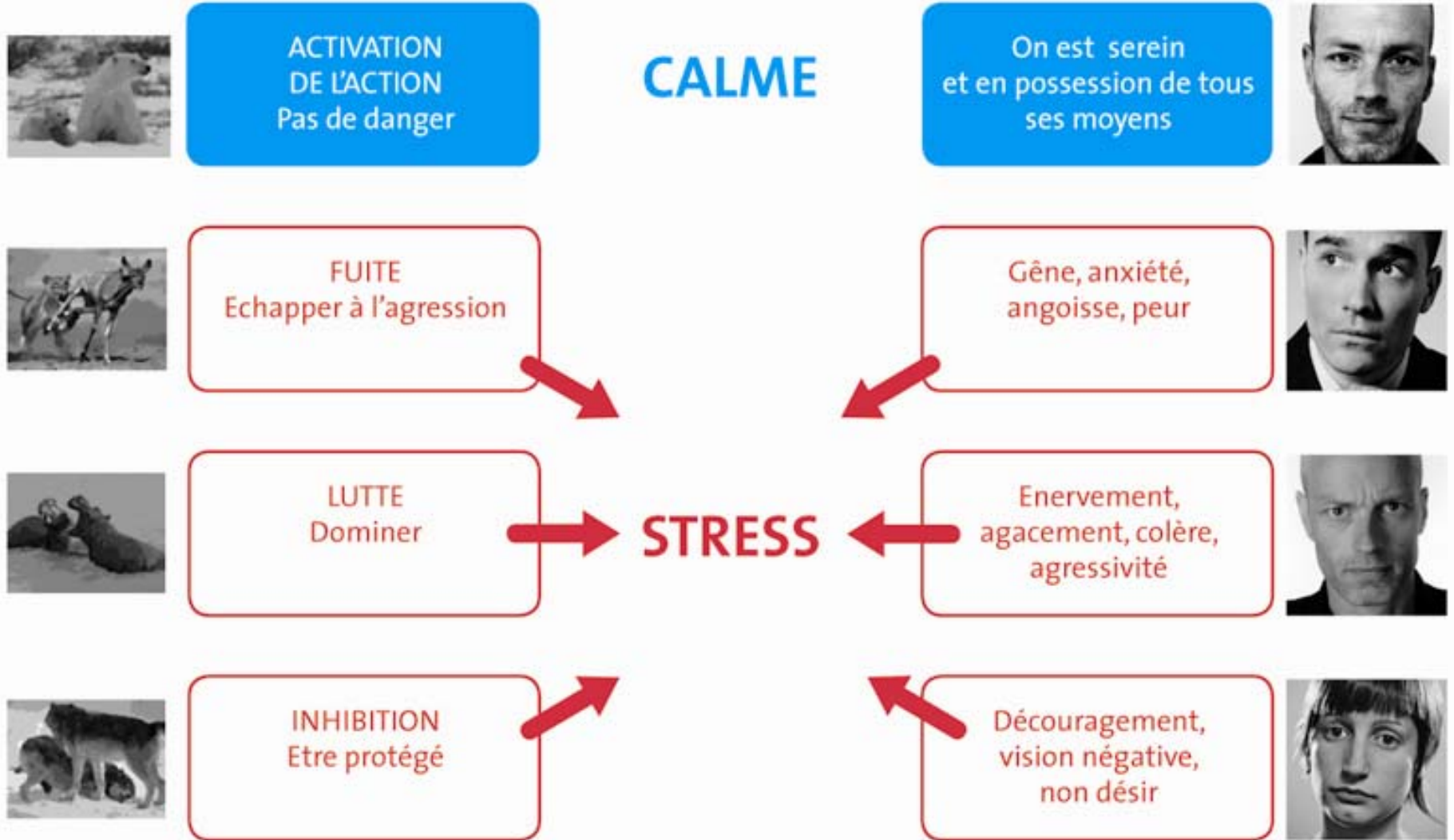
Comprendre...

... le fonctionnement des territoires cérébraux à l'origine de nos comportements.



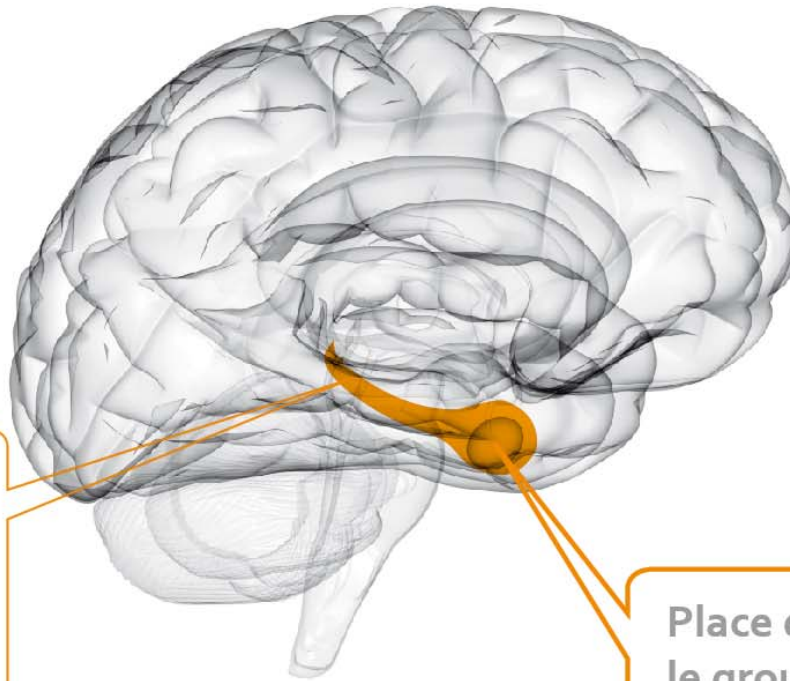



Les 3 formes du stress (Henri Laborit)





Le territoire paléolimbique



 Survie du groupe

Place dans le groupe 





Les territoires néolimbiques



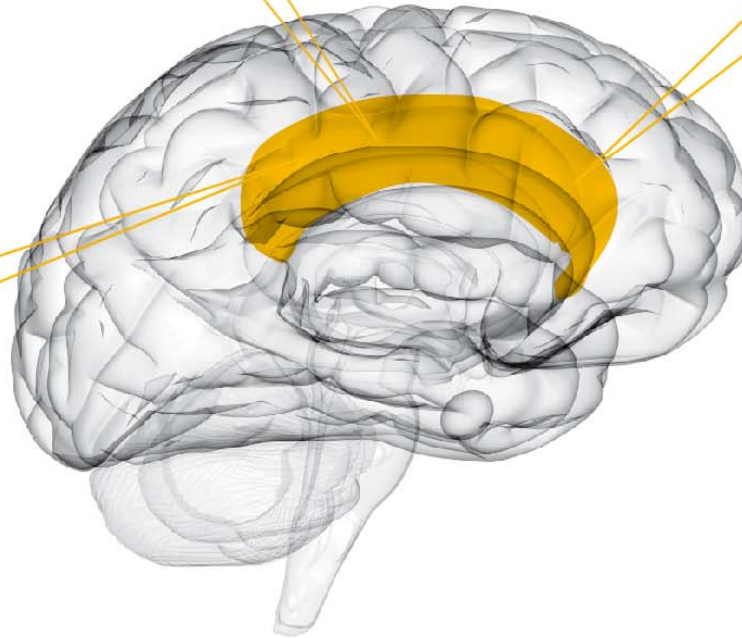
Personnalités
et motivation



Libertés perdues



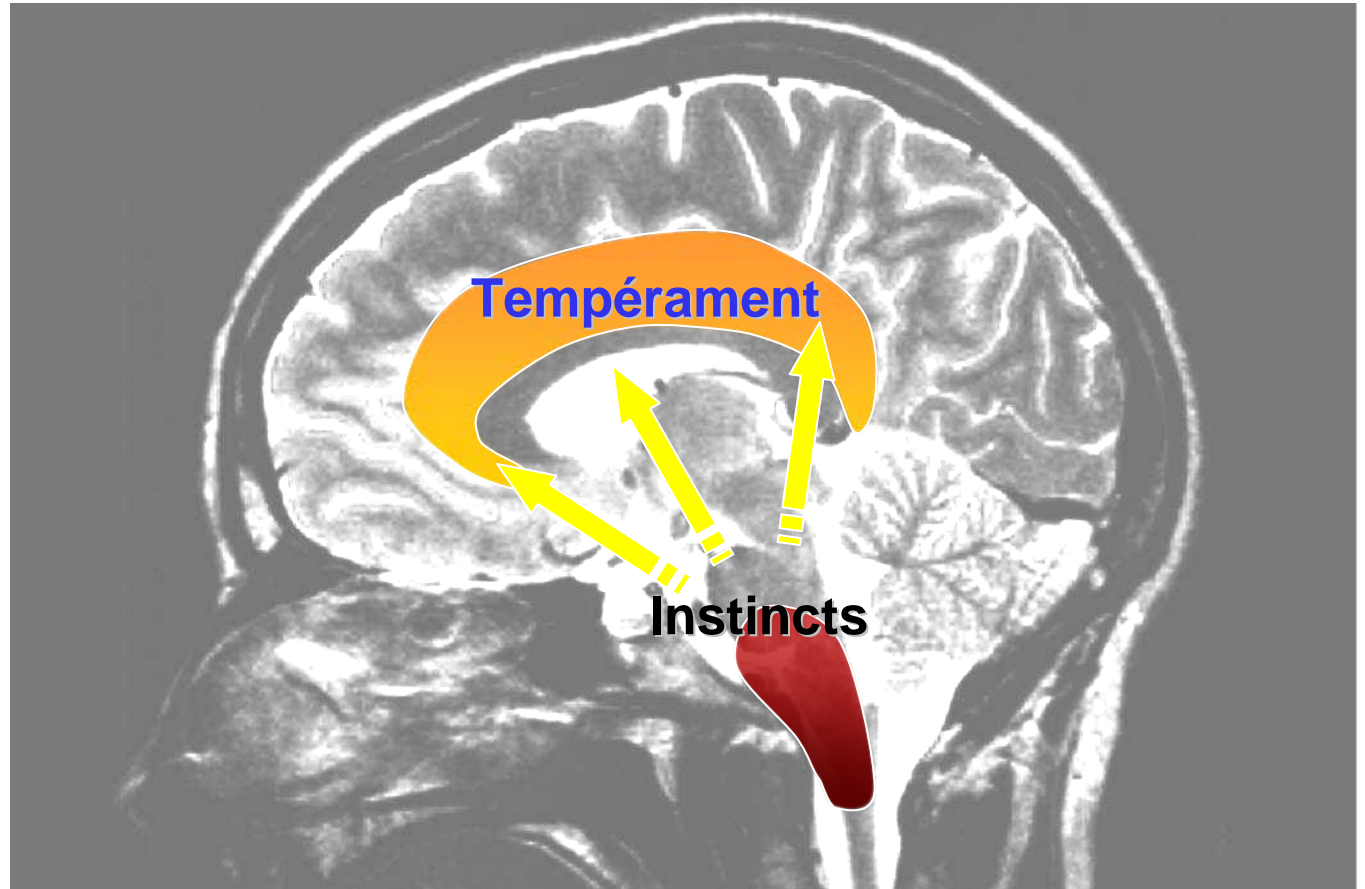
Un état d'esprit
automatique





Les motivations

Le mécanisme de l'empreinte





Personnalité et Motivation

La motivation pour agir est issue de deux composantes différentes de la personnalité.

★ Le **Tempérament**

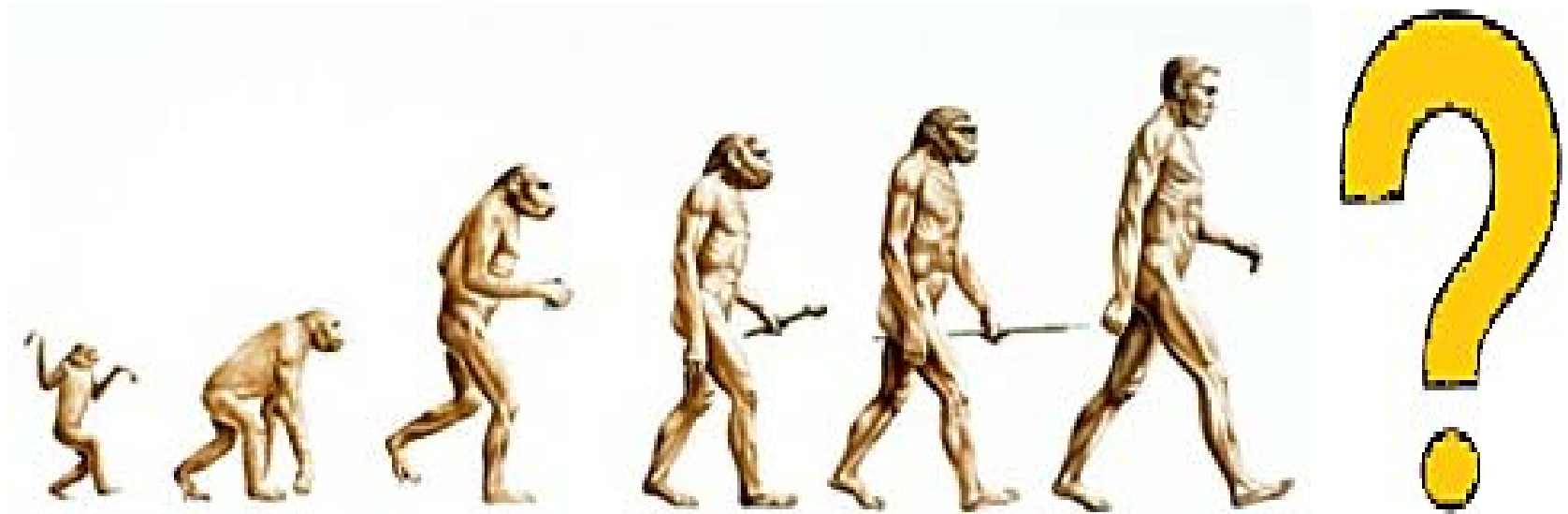
génère une motivation puissante, inaltérable et résistante aux difficultés rencontrées.

★ Le **Caractère**

génère une motivation plus fragile, friable, dépendante du résultat, qui tend à se rigidifier, voire à s'éteindre.



Coincés entre une biologie « comportementale » trop rigide et une évolution interrompue...



Du point de vue de nos structures cérébrales, l'évolution s'est arrêtée en chemin. Résultat : nous ne sommes pas terminés...

Nos territoires conscients gèrent les situations simples, connues, répétitives. Nos valeurs sont bien souvent rigides et partagent le lit de nos intolérances...

Comment réussir le pari de l'adaptation dans un tel contexte puisque notre intelligence adaptative est... inconsciente? Comment la solliciter?



Le territoire préfrontal

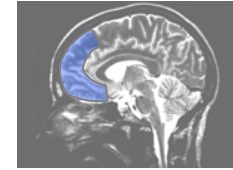
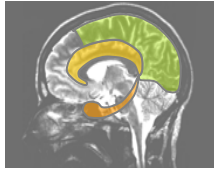


Territoires préfrontaux
Intelligence générale
Recul
Anticipation



Les modes mentaux, un état d'esprit...

Mode Mental
Automatique
Néolimbique



Mode Mental
Adaptatif
'Préfrontal'

Habitude

Refus, Rigidité

Simplification

Certitudes

Empirisme

Image sociale

bascule

Curiosité

Adaptation

Nuance

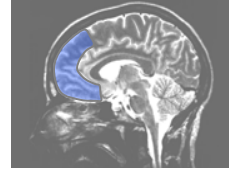
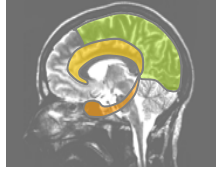
Relativité

Réflexion logique

Prise de décision

Sur quelles motivations miser?

Motivations Néolimbiques



Motivations «Préfrontales»

Tempérament



Les +: Valeurs / Idéaux de vie
Source de Plaisir dans l'Action
Solides, Stables acquises « ad vitam »
Les -: peu souples, parfois un peu naïves

Caractère



Les +: Motivations positives liées à une attente de résultat, de contrepartie: statut, reconnaissance...
Les -: Réversibles, Velléitaires, refusant tout échec ou entorse à ses normes

Leurs caractéristiques:

Emotionnelles, Idéalistes, parfois naïves, caricaturales. Teintées d'image sociale, d'intolérance. Elan vers des « vocations » individuelles. Mémorisation de processus, de solutions applicables en situations connues...

L'Adaptation Active



Les +: Un méta-motivation, une vision élargie nuancée, qui s'adapte à toutes les situations.
Capacité à barrer sereinement dans la tempête
Intelligence « situationnelle »
Prise de recul, liberté vs l'image sociale, Tolérance, Intérêt pour opinions différentes.
Créativité, intuition...
Les -: Facultés inconscientes. Nécessite un apprentissage pour les solliciter

Leurs caractéristiques:

Gestion Emotionnelle / Acceptation Active « non résignée des situations complexes de non maîtrise, de non contrôle.
Capacité à sortir du cadre « Think out of the box ». Expression de son opinion personnelle

Le Mode Adaptif en pratique

Quelques témoignages du monde du sport de haut niveau:

- ⊕ Interview de Didier Cuche, à 36 ans toujours à la recherche de son premier titre de descente en ski Alpin
- ⊕ Extrait des mémoires de William F Russel, ex Star de la NBA des Boston Celtics.
- ⊕ Extraits d'interviews d'Ayrton Senna

Exercice parmi ces motivations exprimées dans ces 3 témoignages:

- ⊕ Qu'est-ce qui d'après vous relève d'une motivation «Néolimbique», intrinsèque ou extrinsèque?
- ⊕ Qu'est ce qui vous parait relever de motivations Adaptatives?

Interview de Didier CUCHE : 36 ans, à la poursuite son 1er titre mondial de descente de ski alpin:

Il raconte sa passion pour sa discipline (l'Equipe 12/02/2011)

-A 36 ans votre plaisir à skier a-t'il évolué?

- Mes sensations se sont affinées, je suis à l'affût. **Le jour ou tu as été souple, doux, précis, techniquement bon, tu prends un pied énorme.** Et puis dévaler une piste fermée rien que pour nous, sécurisée, faire des sauts, **ca reste un plaisir en soi...** Où pourrais-tu retrouver ailleurs cette liberté, cette montée d'adrénaline?

-C'est grisant?

-Maîtriser les difficultés, oui. **Parfois, tu parviens à un tel détachement que tout se passe au ralenti. Tu es « in the zone ».** Tu sais ce qui va se passer, tu sais que rien ne peut t'arriver, t'es précis tu contrôles tout sans avoir à forcer. **Cet état là, ca arrive rarement mais qu'est ce que c'est jouissif!**

-Comment votre style s'est-il forgé?

-Par rapport à mes nombreuses blessures. **Chaque fois j'ai morflé parce que j'ai fait une petite erreur. Chaque fois je suis revenu plus fort qu'avant.** C'est un processus, tu n'as plus de douleurs, mais tu n'as pas envie de te remettre au tapis, **tu contrôles tout. Trop au début. Puis quand tu commences à lâcher prise, tu gardes ce contrôle avec ce petit relâchement qui fait la différence.** Aujourd'hui, j'essaye d'éviter les fautes de carre, d'être précis, sobre profilé, en cherchant à maîtriser au maximum les risques!

Témoignage de William Russel (Boston Celtics) -1

« Certains matches des Celtics s'intensifiaient au point de dépasser le jeu physique ou même mental, jusqu'à devenir magique. C'est une impression difficile à décrire. D'ailleurs je n'en parlais jamais lorsque je jouais. Lorsque cela arrivait, je sentais mon jeu se hisser à un autre niveau. Cela arrivait rarement, et pouvait durer de cinq à quinze minutes, voire plus. Trois ou quatre mises en jeu ne suffisaient pas pour que cela se produise. Cela englobait non seulement moi et les autres Celtics mais aussi les joueurs de l'équipe adverse et même les arbitres.

À un tel niveau de jeu il se passait des choses curieuses : alors que l'enjeu de la compétition était à son paroxysme je ne nous sentais pas en rivalité, ce qui est déjà un miracle en soi. Lancé au maximum de l'effort physique, sous tension, crachant presque mes poumons à force de courir je ne ressentais jamais aucune douleur. Le jeu allait si vite que chaque feinte, chaque coup, chaque passe étaient totalement imprévisibles et pourtant rien ne me surprenait. C'était presque comme si nous jouions au ralenti. /.../

Témoignage de William Russel (Boston Celtics) -2

/.../ Pendant ces instants magiques, c'était **comme si je sentais comment allait évoluer le jeu et d'où partirait le coup suivant**. Avant même que les adversaires n'aient ramené la balle dans la zone avant, **je sentais exactement par où elle arriverait**. J'avais envie de crier à mon équipe "elle vient par là !" -sauf que je savais que ça changerait tout si je le faisais.

Mes pressentiments **étaient toujours justes**. Dans ces moments **c'était comme si je connaissais par cœur tous les joueurs, toutes équipes confondues, et qu'eux aussi me connaissent tous par cœur**. J'ai souvent été ému ou heureux au cours de ma carrière, mais dans ces moments-là j'avais des frissons tout le long du dos...

Les quelques fois où le jeu à atteint ce niveau, **je me moquais bien de savoir qui avait gagné. Même si nous étions perdants, je me sentais libre comme un aigle dans le ciel.**»

(William F Russell – Second Wind : The Memoirs of an opinionated man – 1979)

Témoignages d'Ayrton Senna

- ⊕ « Je suis un professionnel et j'ai des responsabilités mais je suis aussi un homme. **Mes valeurs personnelles sont plus fortes que la volonté de ceux qui veulent les changer** ou même les détruire! »
- ⊕ «Aussi longtemps que je courrai, **je ressentirai ce besoin de gagner, d'être près de la limite** »
- ⊕ «J'ai eu deux accidents sérieux mais heureusement, j'en suis sorti complètement indemne. **Le risque fait partie de ce métier, et il faut "faire avec"** autant qu'il est possible».
- ⊕ « Vous pouvez disparaître en une fraction de seconde. Vous réalisez que vous n'êtes rien et que votre vie peut s'arrêter soudainement. Vous vous demandez alors "est ce que ça vaut la peine? Puis vous vous dites "je savais tout ça lorsque j'ai commencé et aujourd'hui je le vis". **Soit vous assumez, soit vous abandonnez définitivement. Moi, j'aime trop ce que je fait pour arrêter maintenant**».
- ⊕ «On ne peut s'arrêter au milieu du chemin. **J'ai su pour l'instant préserver ma motivation** Mon unique objectif reste la recherche de la **performance absolue**».
- ⊕ « **Sans le danger, il n'y aurait plus cette notion de prise de risque qui peut faire la différence** lors d'une séance de qualification ou au moment de dépasser un adversaire. Comme tout le monde, je n'ai pas envie de me faire mal au volant d'une voiture ».
- ⊕ « Je suis là dans le présent mais **en même temps je suis plus loin que moi-même, plus loin que la réalité...** »

Promouvoir une culture « adaptative »

Autonomie

Prise de risque

**Décloisonner les
départements, les
fonctions**

**Faire de l'innovation un
processus transverse**

**Accepter la possibilité de
l'échec**





Les neurosciences appliquées aux comportements humains

Si vous voulez en savoir plus...

Vous pouvez-vous inscrire aux sessions d'information de 2H30 gratuites qui présentent les formations de l'INC, les fondamentaux: outils et fondamentaux de l'Approche NeuroCognitive et Comportementale

Renseignements/Inscriptions
SIGRID OCTON

info@neurocognitivism.fr

+33 (1) 44 82 92 22

Institute of NeuroCognitivism

SHARPEN UP YOUR PROFESSIONAL SKILLS





Les neurosciences appliquées aux comportements humains

Merci de votre attention

Secrétariat / Inscriptions :
SIGRID OCTON

info@neurocognitivism.fr

+33 (1) 44 82 92 22

Institute of NeuroCognitivism

SHARPEN UP YOUR PROFESSIONAL SKILLS



8