

Compte-rendu Conférence « Connaître son cerveau et booster ses capacités »
12 juin 2018/ Groupe ESC Clermont
en partenariat avec l'EMCC France, l'INC et le Groupe Pace

Géraldine Minguet, directrice de la formation continue, et Séverine Dieuze, ingénieure Formation continue, responsable de l'offre en management et en développement personnel, ont introduit le thème de la soirée et la manière dont l'Ecole intègre les derniers apports du neurocognitisme et de la psychologie humaniste dans le cadre de la formation au management et d'une offre de développement personnel et de coaching en partenariat avec l'EMCC (European Mentoring and coaching Council), l'INC (Institut de neurocognitisme) et le groupe PACE (organisation œuvrant pour des approches innovantes en Ressources humaines et pour l'éducation à la paix).

Toutes deux ont remercié les intervenants de la soirée, deux grands professionnels de l'accompagnement humain :

- Pierre Moorkens, conférencier, consultant, fondateur et directeur de l'INC France et président de l'INC International,
- Et Olivier Corchia, conférencier, coach, consultant, Fondateur et Dirigeant du Groupe PACE, Président du Fonds de Dotation PACE pour l'Education à la PAIX, Spécialiste International de la modélisation

I- Connaître ses gouvernances cérébrales et passer plus facilement du mode mental automatique au mode mental adaptatif, par Pierre Moorkens

Pierre Moorkens est à la base chef d'entreprise, il a créé une quinzaine d'entreprises et notamment repris Renault Vilvorde. Dès son plus jeune âge, il a tout de suite été touché par la dimension humaine dans les organisations. En 1990, il a rencontré Jacques Fradin, médecin qui venait de créer l'IME (Institut de médecine environnementale) ayant pour mission de mettre les sciences du cerveau et du comportement au service des évolutions sociétales et du développement durable. Ils ont créé ensemble l'INC (Institut de neurocognitisme) il y a 10 ans pour partager l'approche neurocognitive.

Pierre Moorkens a commencé par présenter quelques points de repères neuroscientifiques et les enjeux auxquels notre cerveau doit faire face.

Les neurosciences ont à peine 30 ans. D'un point de vue technique, le cerveau humain pèse 350g à la naissance et environ 1,5kg à l'âge adulte. Nous avons 100 milliards de neurones dans notre cerveau, chacun connecté à environ 1 000 autres par de minuscules synapses.

Comprendre comment fonctionne notre cerveau est essentiel surtout dans un monde complexe et changeant. Nous prenons de 5 000 à 6 000 décisions par jour dans des environnements de plus en plus complexes. Les connaissances mondiales se multiplient par 2 tous les 7 ans. Plus le monde est complexe, plus nous sommes interdépendants et nous avons besoin de co-construire ensemble, de travailler en intelligence collective. L'interdépendance est aujourd'hui un challenge pour l'humanité. Parallèlement, on observe un besoin d'individuation des personnes : nous avons besoin de nous individuer, de trouver un sens à nos choix. Dans ce contexte, la connaissance de soi est plus que jamais essentielle.

Nous pouvons comprendre notre fonctionnement au travers de 4 gouvernances cérébrales :

- **La gouvernance instinctive** : c'est le cerveau reptilien qui abrite notre hypothalamus. Il est le siège de notre stress, il perçoit instantanément les dangers pour assurer notre survie.

- **La gouvernance grégaire** : il est le siège de la confiance en soi et en l'autre, il gère les rapports de force.
- **La gouvernance émotionnelle** : c'est notre cerveau limbique, un véritable dictionnaire, le disque dur de nos savoirs, de nos connaissances, de nos apprentissages.
- **La gouvernance adaptative** : il correspond à notre cortex préfrontal, il se développe tout au long de la vie, c'est la partie très précieuse de notre cerveau, il permet de penser « out of the box ». Le développement de cette capacité est essentiel aujourd'hui pour abandonner d'anciennes croyances non adaptées à notre présent, pour apprendre, innover et s'adapter. Il est le siège de l'anticipation, de la spiritualité, de la capacité à créer. Le développement de cette partie de notre cerveau est essentiel aujourd'hui.

Cette présentation du cerveau et de ses principaux modes de fonctionnement a ainsi permis au public d'arriver au constat suivant : notre cerveau bascule en permanence entre fonctionnement en mode automatique et réflexion en mode adaptatif.

En résumé, nous avons un cerveau « avant » qui permet de prendre du recul, de créer et un cerveau « arrière » qui stocke des connaissances pour prendre des décisions plus automatiques. Pas toujours facile de passer d'un mode mental automatique à adaptatif !

C'est d'ailleurs, ce dont nous a fait prendre conscience Pierre Moorkens grâce à des exercices dans lesquels notre mode mental automatique nous a joué des tours et ne nous a pas toujours permis de voir les éléments dans leur globalité et donc d'envisager différentes solutions.

Le mode mental automatique est simplificateur, dans le jugement immédiat.

Très sensible à l'image de l'autre, il nous pousse parfois à prendre des décisions qui ne sont pas les bonnes. Ce n'est pas un mode qui est bon ou mauvais, la question pour nous est de savoir s'il est adapté aux situations que nous vivons.

Le mode mental automatique est bien utile dans un certain nombre de situations comme par exemple face à feu rouge mais dans beaucoup de situations il peut être bloquant.

Il n'est pas toujours adapté à la lecture et la résolution de la situation.

Par ailleurs, Pierre Moorkens nous a fait prendre conscience que le mode mental automatique détecte systématiquement l'erreur. Par exemple, face aux opérations mathématiques d'un enfant, notre cerveau va détecter automatiquement les opérations fausses.

Neurobiologiquement cela s'explique, notre mode automatique détecte tout de suite ce qui ne va pas, on reste à l'arrière de notre cerveau. Nous pouvons vérifier cet automatisme dans beaucoup de situations de notre vie.

Tout l'enjeu est d'en avoir conscience et de prendre suffisamment de recul pour basculer vers le mode mental adaptatif.

Cela passe par :

- **Comprendre le stress comme un signal et travailler sur sa stressabilité**

Le stress est un phénomène naturel, il est physiologique, il permet de percevoir un danger. Le problème c'est que ces signaux ne sont pas toujours adaptés. On parle aujourd'hui de stress psychosocial et du triangle des émotions/pensées/comportements.

Nos pensées et actions sont le fruit de nos émotions. Lorsque nous avons des émotions liées au stress, cela nous fait réagir pour répondre à un danger.

Le stress est un signal d'alarme que notre cerveau nous envoie pour nous dire qu'il y a peut-être quelque chose à changer dans notre mode de pensée.

Il est possible de déconstruire nos automatismes et de changer nos circuits neuronaux au service d'une meilleure réponse aux situations que nous vivons.

Quand je suis calme, j'ai les mots pour m'exprimer. Quand je suis en proie à mes émotions et à mon stress, mon intelligence est empêchée pour trouver des solutions. Il est aussi important de travailler sur les sources de son stress. Le stress est le résultat d'un stresser multiplié par la stressabilité. Je n'ai pas la main sur le stresser mais j'ai la main sur mon niveau de stressabilité. La question est donc : qu'est-ce que je fais pour gérer ma stressabilité ? Cette question est capitale pour se (re)créer une vie sereine.

- **Connaître et travailler nos aversions**

Par rapport au stress, il y a toujours une racine.

Ce qu'il y a à l'origine de nos stress, ce sont souvent des aversions comme expliqué plus haut.

Le stress est souvent une réponse à nos aversions. Lorsque nos croyances, nos valeurs sont touchées, nous pouvons être stressés. Il est important de connaître nos aversions et d'essayer de les envisager différemment, par exemple, en trouvant un avantage à chaque situation ou comportement.

Apprendre à déconstruire ses aversions permet de mieux gérer son stress.

Quand il y a stress, le cortex préfrontal est bloqué.

En guise d'exemple, face à une personne en retard nous allons avoir une réaction d'aversion et de stress en associant ce comportement à de l'irrespect, de la lenteur... il faut alors se demander quel avantage cela génère dans le même temps. C'est le principe de déconstruction de l'aversion et la réponse n'est pas forcément évidente et instantanée : c'est la perspective que l'on prend qui peut alors tout changer. L'état de sérénité que permet la bascule est donc, d'une certaine manière, une fin et un moyen en soi pour se tirer des situations compliquées dans lesquelles notre propre cerveau peut nous mettre. L'énerverment et le stress étant, typiquement, ce qui empêche de réfléchir et d'être créatif. Tout est donc une question de neuroplasticité et de mise en place de nouveaux schémas. Une gymnastique, pour ainsi dire.

- **Ouvrir son champ de vision**

Travailler la souplesse, l'ouverture crée en nous de la sérénité, de la nuance, de la prise de recul.

Nous pouvons nous laisser la possibilité de pas décider tout de suite, d'attendre le lendemain.

Avec le recul, on laisse place à l'intuition, à la réflexion. Par exemple, Pierre Moorkens nous raconte que chaque soir, il pose un problème qu'il n'a pas résolu « sur sa table de nuit ». Le lendemain, il se lève et a souvent des solutions auxquelles il n'avait pas pensé dans un état de stress. Cela s'explique par le fait que la nuit notre cortex préfrontal travaille. Pour habituer son cerveau à fonctionner en mode adaptatif, il est essentiel de faire des exercices en ce sens.

Pierre Moorkens nous invite alors à penser à une situation qui génère du stress en nous et à ressentir l'émotion que cela génère. Puis, il nous demande d'essayer de trouver 3 avantages que nous pourrions tirer de cette situation. Quand on repense à cette même situation, que ressentons-nous ? Ce qu'il s'est passé : Pierre Moorkens nous a amené à prendre du recul, à faire une bascule, à changer d'état d'esprit sur la situation. Souvent, face à une situation difficile, nous pensons que nous serons calmes quand nous aurons trouvé la solution or c'est bien l'inverse qui se produit : c'est quand je suis calme que je suis en capacité de trouver la solution. L'enchaînement efficace pour se sortir d'une situation-problème : prendre du recul, aller chercher autre chose et revenir au problème.

- **Connaître ses motivations profondes**

Nous avons 3 grands types de motivations :

- **Les motivations durables** : ce sont les motivations spontanées, profondes, inconditionnelles pour lesquelles l'échec ne me démotive pas. Elles sont en soi un réservoir d'énergie inépuisable.

- **Les motivations conditionnelles** : elles sont dépendantes des résultats et de la reconnaissance obtenus, elles demandent à ce que le moteur soit entretenu. Elles correspondent à toutes les choses que j'idéalise mais que je ne fais pas car j'ai du mal à supporter l'imperfection pour ces activités.
- **L'hyperinvestissement émotionnel** : elles correspondent à des activités pour lesquelles j'ai un besoin de reconnaissance énorme, c'est la peur de l'échec qui les motive. L'hyperinvestissement peut amener au burn-out.

- **Entretien notre mode adaptatif**

Le plus grand trésor que nous avons à la naissance c'est notre curiosité. Un bébé est une boule de désir de comprendre et de connaître. Il est important en tant que parent, qu'enseignant d'entretenir cette envie d'apprendre chez l'enfant. Pierre Morkens a d'ailleurs créé Savoir Etre à l'école qui forme les enseignants à une éducation qui entretient la curiosité des enfants.

Les enfants nous posent toujours beaucoup de questions pour apprendre. Nous pouvons créer les conditions pour qu'ils développent de plus en plus leur curiosité. Pierre Moorkens nous propose alors un exemple. A un enfant qui vous demande : « Pourquoi la nuit ? »

Nous avons 3 façons de répondre :

« Tu vas apprendre cela plus tard... », nous éteignons alors sa curiosité.

« J'adore ta question, je vais t'expliquer... », nous lui apportons une réponse mais ne faisons pas travailler son imagination.

« J'adore ta question et toi qu'est-ce que tu en penses ? », l'enfant va alors passer en mode adaptatif et faire des liens, on développe ainsi son cerveau préfrontal. Ce qui est intéressant ce n'est pas la réponse, c'est de développer sa capacité à faire des liens, à développer sa neuroplasticité.

Pour finir, nous nous rendons compte que nous fonctionnons souvent en mode automatique, ce qui est en plus renforcé par notre éducation qui accepte peu l'échec en France or l'échec est quelque chose de capital pour apprendre.

Changer ses circuits neuronaux est un vrai cadeau à se faire, pas si difficile à mettre en œuvre mais qui demande de travailler nos habitudes et de développer nos capacités à prendre du recul.

Développer des compétences passe par le développement de ces méta-compétences.

Pierre Moorkens finit sa conférence avec la métaphore de la bouteille : si j'appuie sur une bouteille remplie à moitié de liquide, le liquide remonte et je n'ai alors plus d'espace d'air pour respirer et réfléchir. Le message en substance nous amène à nous dire d'arrêter de nous pressuriser et de prendre le temps de faire retomber notre stress pour accéder à notre merveilleux potentiel adaptatif !

II- « Aidez votre cerveau à booster vos capacités », par Olivier Corchia

Olivier Corchia a une approche qui vise à marier l'approche neurocognitive au travail par le corps, notamment au travers d'une méthode amenant à jouer avec les masques de la Comedia del Arte. Cette approche est le fruit de plusieurs cadres de référence qu'il a expérimenté ces dernières années : philosophie grecque, épistémologie, constructivisme, hypnose, Gestalt thérapie, PNL, modélisation et approche systémique. Il a développé parallèlement un autre cadre d'expérience : les arts martiaux. Il a aussi beaucoup voyagé et regardé dans les pratiques ancestrales ce qui avait survécu au travers des années.

Il considère la qualité de présence comme un point d'appui essentiel. Ce qu'il a appris de plus précieux, c'est le mouvement. Le mouvement est le message profond.

Le mouvement change les perceptions : la manière dont je me mets en mouvement impacte mes propres perceptions et les perceptions des autres. La manière dont je positionne mon bassin, mes bras, la manière dont je pose mes pieds sont importantes.

La première chose que nous demande Olivier est de respirer. Combien de fois je respire en ayant conscience dans la journée ?

Après cette première prise de conscience sur l'attention à porter à notre corps, il nous présente sa méthode basée sur l'usage des masques de la Comedia del Arte. Il y a 500 ans, les acteurs mettaient ces masques et jouaient avec toute la corporalité liée au masque. Le masque a quelque d'universel, il s'agissait de jouer des rôles pour en rire.

Il a eu l'idée de créer ces masques ressources, ces masques lumière pour permettre aux personnes de jouer avec différents rôles.

Pour chaque masque (il en dénombre 7), Olivier Corchia nous apporte une description du rôle associé : celui qui renforce le lien, celui qui assure votre solidité, celui qui rend lucide, celui qui rend déterminé, celui qui rend enthousiaste, celui qui rend créatif et, enfin, celui qui rend serein.

Il nous amène ensuite à expérimenter chacun de ces rôles et à ressentir notre réaction dans chacun : est-il facile à adopter ? Que génère-il en l'autre ? Quel avantage ai-je à l'adopter ?

Ces rôles sont à activer ou à mettre (de manière figurée) en fonction des situations ou besoins.

Chaque masque permet ainsi de se mettre dans un rôle et de sortir du mode mental automatique.

Ainsi chacun peut se construire un réseau « d'alliés intérieurs » et faire face selon les contextes.

Mettre un masque cela veut dire vivre une décharge quasi hormonale, qui va conditionner nos mouvements. On porte soi-même des masques dans la journée, des contenants d'expérience.

On peut être prisonnier des rôles que l'on joue. L'intérêt est de savoir en conscience à quel rôle je fais appel. Plus j'appelle ces rôles, plus ils sont présents, plus j'ancre ma capacité de me reconnaître dans les masques et plus je peux y faire appel.

Nous avons tous les masques en nous, l'enjeu est de les utiliser en conscience et au moment le plus opportun pour nous adapter aux situations nouvelles que nous vivons.

Après ces explications, Olivier Corchia nous ramène à deux enseignements :

Le premier enseignement est un retour à la pensée de Socrate : cherchons nos ressources à l'intérieur de nous et à « se connaître soi-même ». La sagesse nous amène à nous ressouvenir. Nous avons en nous toutes les ressources.

La problématique c'est que quand nous sommes en difficulté, nous ne les trouvons pas toujours. Comment trouver le chemin vers nos ressources ? Où sont-elles ? Chacun d'entre nous les range à un endroit précis, l'enjeu est de savoir où nous les rangeons.

Depuis notre enfance, nous dessinons notre réalité. Quels sont nos contenants d'expérience ? A quel endroit je les range dans mon passé ? Dans mon esprit ? Dans mon corps ?

Depuis que nous sommes tout petits, nous observons le monde et l'impact de notre comportement sur le système. Nous avons ainsi modélisé un certain nombre de comportements.

Ce qui bloque l'accès à nos ressources, c'est souvent la peur d'échouer. Il est nécessaire d'actualiser nos croyances. La vie nous invite à les réactualiser de manière réactive par des changements voulus ou non.

Prenons le temps de ranger nos ressources de manière proactive pour pouvoir y avoir accès quand nous en avons besoin.

Le deuxième enseignement est que nous apprenons de nos réussites mais encore plus de nos échecs

Olivier Corchia interpelle le public : Comment faites-vous pour réussir ? Et comment faites-vous pour échouer ?

En fait, c'est une vraie réussite que d'échouer, il faut avoir des attitudes, des croyances, un plan stratégique pour échouer.

En quelques questions, on se rapproche de la source de ce qu'est une compétence pour échouer. Apprendre de ses échecs est essentiel. Pour cela, il faut se poser les questions suivantes : est-ce que l'échec est permis ? Est-ce que vous aimez vos échecs ?

Pour avoir une capacité à agir mais aussi un état émotionnel et corporel en adéquation, il nous faut une autorisation.

Si vous venez parler sur scène, il vous faut une autorisation de vous-même et une autorisation acquise par l'extérieur. Il nous fait du beau, du bon, du bien. Mais parfois on ne sait pas pourquoi on est motivé. Qu'est-ce que je crois qui va me permettre de réussir ?

Olivier Corchia rappelle que le travail qui va être réalisé dans le parcours de développement personnel du Groupe ESC Clermont va permettre d'apprendre à modéliser ses stratégies de réussite et d'échec, à en avoir une relecture. Plus on a d'expérience dans ses stratégies, plus on affine ses compétences.

Par ailleurs, comprendre comment les autres échouent sur des choses qu'on réussit (en toute bienveillance) est riche d'enseignement.

Par exemple, pour une prise de parole en public, celui qui échoue va focaliser son attention sur les personnes qui sont critiques. La personne qui va réussir va chercher la personne bienveillante et qui montre un comportement positif. Celui qui va échouer va penser à ses notes. Celui qui réussit va prendre une posture qui lui va bien, il embrasse le territoire, il noue l'interaction avec l'auditoire. Celui qui échoue va penser « il faut que je fasse mes preuves » or c'est une idée qui n'est pas forcément aidante...

Les stratégies d'échec et de réussite sont de véritables guides de comportement. L'idée est de décomposer ces comportements et de comprendre sa stratégie mentale : qu'est-ce que je fais en 1^{er}, qu'est-ce que je fais en 2^e et en 3^e ? Je collectionne ainsi mes manières de faire.

Pour réussir, j'appelle mes tripes, mon cœur et ma tête. Celui qui va échouer, il va penser, il va être « seulement » dans le mental.

Ce qui est important c'est ce que je crois sur ma manière de faire. Comment je me vois en action ? Ce sont bien ces croyances qui génèrent nos comportements qui génèrent eux-mêmes ensuite nos croyances.

Notre cerveau est capable de nous proposer d'autres choix, d'autres comportements. Le travail sur soi consiste à impulser ce mouvement, à créer les conditions pour que les personnes osent de nouveaux comportements en lien avec leurs objectifs.

Olivier Corchia finit son propos en nous invitant à essayer : osez, intégrez, prenez le goût de recommencer, de refaire, pour que cela vous donne le chemin.

Pour finir, ces deux interventions ont mis en lien la complémentarité des neurosciences et de l'approche par le mouvement pour construire nos chemins vers nos réussites. L'idée de cette conférence était de faire expérimenter au public une partie du Certificat Développer ses capacités cognitives et relationnelles qui signe l'entrée du développement personnel et du coaching au sein du groupe ESC Clermont en partenariat avec des professionnels reconnus du secteur dont font partie nos deux intervenants de la soirée.

Nous remercions encore Pierre Moorkens et Olivier Corchia pour leurs précieux apports et leurs valeurs humanistes communicatives, les partenaires de l'événement, l'INC, l'EMCC et le Groupe Pace pour avoir rendu possible l'organisation de cette soirée.

Pour aller plus loin sur le sujet :

- [Découvrir le certificat Développer ses capacités cognitives et relationnelles](#)
- [Découvrir notre offre de développement personnel et de coaching](#)

De prochaines conférences auront lieu au sein du Groupe ESC Clermont dans le champ du développement personnel, nous ne manquerons pas de vous tenir informés.

Contact :

Séverine DIEUZE

Ingénieur Formation Continue/ Conseil en Formation Entreprises

Responsable de l'offre Développement personnel et coaching

Tél. +33(0)4 63 79 41 89

severine.dieuze@esc-clermont.fr