


Les fondamentaux de l'Approche NeuroCognitive et Comportementale®

Manuel du participant





« Je pense qu'il (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,
biologiste et comportementaliste, philosophe

INC Belgique – Luxembourg
Institute of NeuroCognitivism Belux

Av. de Tervueren 81
1040 Bruxelles
Belgique
Tél. : +32 (0)2 737 74 80
E-mail : info@neurocognitivism.be

www.neurocognitivism.be

INC France
Institut de NeuroCognitivism France

34, rue des Bourdonnais
75 001 Paris
France
Tél. : +33 (0)1 44 829 222
E-mail : info@neurocognitivisme.fr

www.neurocognitivisme.fr

BIENVENUE DANS CETTE FORMATION AUX « FONDAMENTAUX DE L'APPROCHE NEUROCOGNITIVE ET COMPORTEMENTALE (ANC) »

Quel est l'impact de nos mécanismes cérébraux sur nos comportements ? Comment notre cerveau gouverne-t-il nos prises de décision ? Ces deux questions forment le fil rouge d'une formation qui, à travers une grille de lecture innovante de nos comportements, vous convie à une redécouverte du fonctionnement de l'être humain. Conçus comme une véritable expérience interactive, les « Fondamentaux de l'ANC » proposent un nouveau point de vue sur vous-mêmes, votre entourage ou la société ainsi que des outils concrets, utilisables dans votre pratique quotidienne.

LES CLÉS DE COMPRÉHENSION DU FONCTIONNEMENT DE L'ÊTRE HUMAIN

A travers l'Approche NeuroCognitive et Comportementale, l'I.N.C. met à votre disposition les avancées les plus récentes dans le domaine des neurosciences et des sciences du comportement, sous des formes immédiatement applicables.

L'ANC s'appuie sur les travaux de recherche de l'Institut de Médecine Environnementale (I.M.E. — Paris), pôle de recherche de l'I.N.C. spécialisé dans les domaines du comportementalisme, du cognitivisme et des neurosciences.

Elle permet de mieux comprendre les mécanismes cérébraux qui nous gouvernent et qui régissent les personnes avec qui nous interagissons ; de mesurer l'impact de ces mécanismes sur nos prises de décision et nos comportements ; de distinguer ce sur quoi il est possible d'agir de ce que l'on ne peut que gérer et non modifier.

L'ANC se concentre sur l'ici et maintenant.

UNE (NEURO)PÉDAGOGIE DE LA DÉCOUVERTE

Pour favoriser l'assimilation de la matière, cette formation combine trois approches.

L'expérience personnelle vise à faciliter la prise de conscience des mécanismes cérébraux impliqués dans les comportements, acquis au fil de nos vécus. Les exercices et mises en situation proposent d'aborder la matière à travers votre parcours, pour vous aider à constater, par vous-même, la pertinence et l'efficacité de l'ANC.

La pédagogie active a fait ses preuves, au cours des dernières décennies, comme facilitateur d'intégration. Elaborer, à l'aide du groupe, votre propre savoir, est une démarche précieuse pour partager votre découverte de la matière et révéler vos questionnements. Ceci pour mieux comprendre et mieux vous en approprier les concepts.

La neuropédagogie, quant à elle, vous invite, dès la première session, à appliquer concrètement les concepts abordés en favorisant un état d'esprit propice à l'ouverture, au recul, à la curiosité face à une matière innovante qui, parfois, bouscule certaines idées reçues. Ce type de pédagogie offre l'opportunité de voyager en permanence des cas pratiques aux concepts abstraits, en passant par les règles générales et les concepts opérationnels, pour profiter d'une vision globale adaptée à la personnalité de chaque participant. Les quatre jours finaux de synthèse consolident les associations entre les différents enseignements.

Nous vous souhaitons une formation éclairante, participative, ludique et rigoureuse, dans une ambiance ouverte et conviviale, au sein d'un groupe qui l'est tout autant.

Bonne découverte.

L'équipe de l'Institute of NeuroCognitivism

UN CENTRE DE RECHERCHE APPLIQUÉE L'ANC : UN MODÈLE INNOVANT, FRUIT DE 20 ANS DE RECHERCHES PLURIDISCIPLINAIRES

Depuis 1987, l'Institut de Médecine Environnementale (I.M.E. – Paris), pôle recherche de l'Institute of NeuroCognitivism, a approfondi, à la lumière des neurosciences et des dernières avancées en sciences des comportements, la compréhension de nos mécanismes cérébraux et de leur impact sur nos décisions. Ces travaux ont permis d'élaborer un modèle novateur et pluridisciplinaire de compréhension du fonctionnement humain.

FOCUS SUR LES STRUCTURES CÉRÉBRALES, INDÉPENDAMMENT DES SITUATIONS

Selon l'ANC, les troubles psychologiques, émotionnels et comportementaux se manifestent à l'interface entre les structures cérébrales (les modes mentaux ou « contenants ») et les stimuli qui les activent (les situations, les faits ou « contenus » sensoriels, psychologiques ou comportementaux).

La principale avancée du modèle neurocognitif et comportemental concerne la primauté du « contenant » sur le « contenu ». La démarche consiste donc à identifier le mécanisme cérébral à l'origine d'une souffrance ou d'une difficulté et à utiliser des techniques adéquates pour traiter, de manière systématique et personnalisée, les matières présentées ci-après, indépendamment du contexte.

A travers sa pédagogie propre, l'ANC permet aux professionnels et aux particuliers de s'approprier les leviers naturels (comportementaux, émotionnels et cognitifs) pour solliciter les structures cérébrales adéquates.

L'ANC se décline en exercices pratiques, ateliers participatifs et outils faciles à l'usage, qui agissent directement sur l'autonomisation et la déculpabilisation du sujet. On a veillé tout particulièrement à ce que la rigueur de sa mise en œuvre ne soit pas synonyme de rigidité des processus.

FOCUS SUR LES CAUSES PLUTÔT QUE SUR LES SYMPTÔMES

Selon des études épidémiologiques, 90 % des causes de maladies sont attribuées à l'environnement (vie psychosociale et professionnelle, alimentation, rythme de vie, allergies, pollutions...) contre 10% seulement à la génétique. Le traitement des causes étant plus performant que celui des effets, l'analyse fine des comportements humains, objectif principal de l'IME, permet de mieux répondre à une problématique globale, qui prend en compte l'homme dans son environnement réel et complexe, biologique et relationnel, individuel et social.

Médecine du mode de vie, la Médecine Environnementale apporte un regard interdisciplinaire dont le monde a besoin, aujourd'hui, pour comprendre et résoudre les problématiques « continues » du réel, de la molécule jusqu'à la santé publique, des neurosciences jusqu'à l'efficacité économique.

Pour étayer ses recherches, l'IME a développé des partenariats avec des organismes publics ou privés, notamment :

- Université Catholique de Louvain – B : Unité de Biologie Animale (SC/BANI), Laboratoire de Biologie Cellulaire, Pr. Philippe Van den Bosch de Aguilar.
- Institut de Recherche Biomédicale des Armées – Antennes IMASSA (Dpt ASOP), Pr. René Amalberti.
- Université Paris 8 – FR, Laboratoire Cognition & Usages, Pr. Farid El Massioui.
- OSEO-Innovation (ex-ANVAR) / CRI Paris Ile-de-France – FR.



TRANSFÉRER LES RÉSULTATS DES RECHERCHES FONDAMENTALES

Au cœur de la complexité du réel et du développement humain, la médecine environnementale explore et fédère deux grands champs d'investigation. D'une part, les facteurs biologiques comme l'alimentation et l'environnement (nutrition, toxicologie et allergologie) et, d'autre part, les facteurs comportementaux individuels (sciences du comportement, neurosciences) et collectifs (management, développement durable).

La philosophie de recherche de l'IME consiste à transférer les résultats de ses recherches fondamentales vers différents domaines d'application et notamment vers le développement personnel, le management, la gestion des ressources humaines et la clinique. Ce transfert fait partie des objectifs qui guident, à la base, la conception des recherches.

Originale, innovante, efficace, l'ANC couvre un champ d'action large, allant du coaching, de la thérapie brève et ciblée à la thérapie de fond.

LIVRES PARUS

L'INTELLIGENCE DU STRESS

Fradin J. avec la collaboration de Aalberse M., Gaspar L., Lefrançois C., Le Moullec F., Ed. Eyrolles, Paris (2008).

MANAGER SELON LES PERSONNALITÉS ; LES NEUROSCIENCES AU SECOURS DE LA MOTIVATION

Fradin J. et Le Moullec F., Editions d'Organisation, Paris (2006).

PERSONNALITÉS ET PSYCHOPHYSIOPATHOLOGIE

Fradin J. et Fradin F., Ed. Publibook Université, Paris (2003-2006).

PARADOXES DE LA VIOLENCE CONTEMPORAINE

Fradin J. et Le Moullec F., Ed. IME, Paris (2003).

L'ENTREPRISE NEURONALE

Fradin J. et Fustec A., Editions d'Organisation, Paris (2001).

CRISES ET CRISOLOGIE

Fradin J. et Larue M.H., Ed. IME, Paris (2000).

LA SOURCE DU BONHEUR

Boiron C., Albin Michel, Paris, (1997).

LA THÉRAPIE NEUROCOGNITIVE ET COMPORTEMENTALE

Fradin J. and Fradin F., Ed. Publibook Université, Paris, 3e édition (1990-2004).

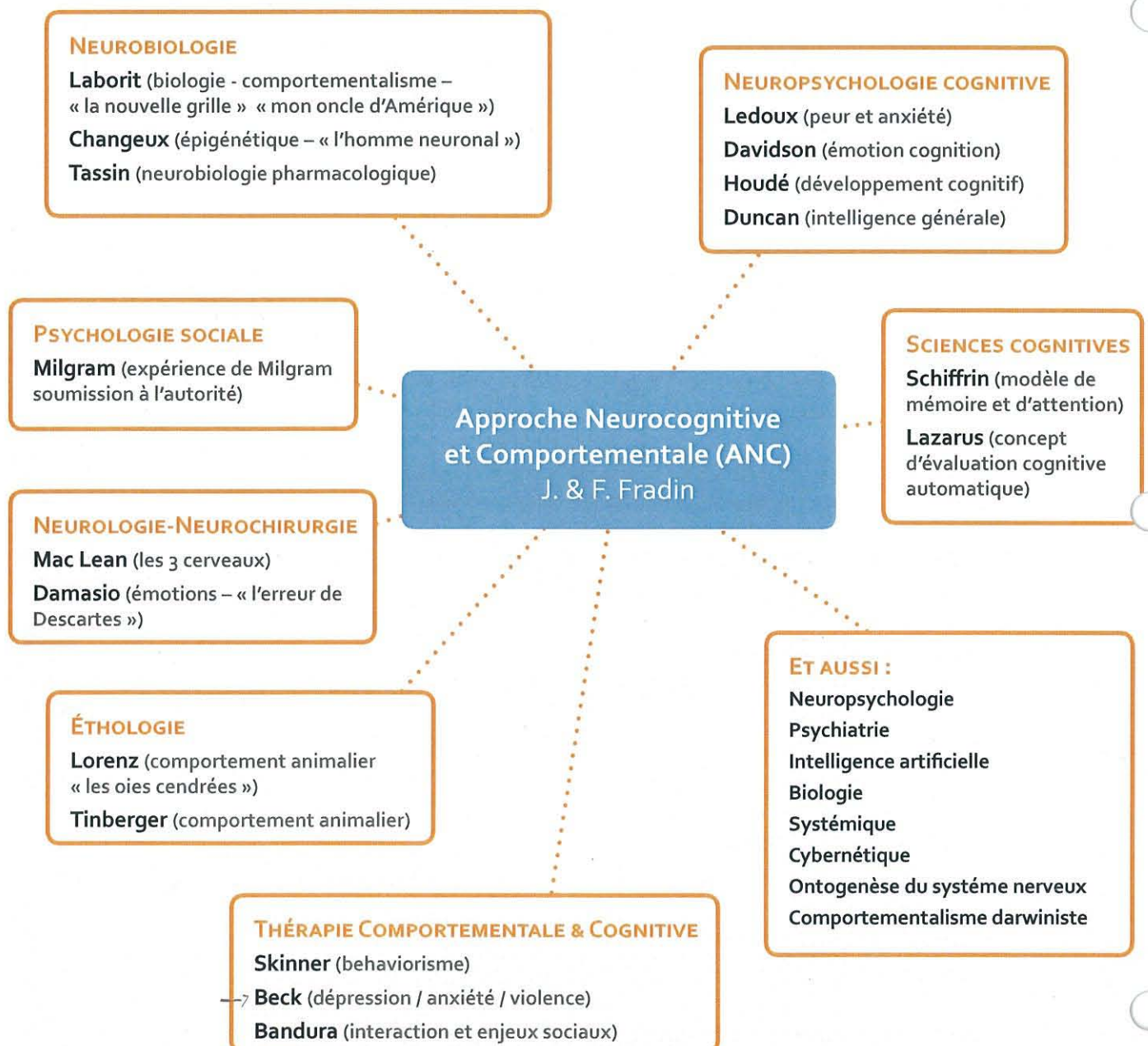
Ces ouvrages sont disponibles en librairie et à l'I.N.C.

ZOOM SUR... LA GENÈSE DE L'ANC ET JACQUES FRADIN, SON CONCEPTEUR

COURANTS D'INFLUENCE DE L'APPROCHE NEUROCOGNITIVE ET COMPORTEMENTALE

L'interdisciplinarité de l'ANC décloisonne et confronte les méthodologies et les connaissances, facilitant ainsi les découvertes scientifiques et l'innovation appliquée pour répondre aux besoins de vision globale de nos contemporains face aux espoirs et incertitudes de l'avenir.

La spécificité de l'IME provient aussi des passerelles qu'elle crée entre différentes spécialités de la psychologie (neurosciences cognitives, éthologie, psychologie différentielle, psychologie clinique, psychologie sociale) et du croisement de leurs cadres conceptuels et de leurs approches méthodologiques.



ZOOM SUR... LA GENÈSE DE L'ANC ET JACQUES FRADIN, SON CONCEPTEUR

- 1987 Création, par Jacques Fradin, de l'Institut de Médecine Environnementale (IME). Identification, à travers une approche holistique, de deux champs d'investigation : la psychologie comportementale et la nutrition.
- 1987-1990 Publication des résultats de recherche sur la nutrition dans plusieurs revues américaines. Conférences. Organisation de groupes de rencontres basées sur l'écoute active (processus de développement personnel basé sur les théories du biofeedback).
- 1990 Rencontre entre Jacques Fradin et Pierre Moorkens, chef d'entreprise, à l'occasion d'un cycle de conférences et de formations sur l'écoute active.
- 1991 Pierre Moorkens prend en charge l'aspect financier des recherches de l'IME. Focalisation des recherches sur la psychologie comportementale et les neurosciences, en ligne avec les travaux de Henri Laborit (neurobiologie).
- 1992 Publication de « La Thérapie Neurocognitive et Comportementale (TNCC) » réédité depuis aux éditions Publibook Université.
- 1992-1997 Confirmation des hypothèses de recherche et développement de l'Approche NeuroCognitive et comportementale (ANC).
- 1997 Premières applications de l'ANC en entreprise.
Développement du premier test de personnalité, à vocation thérapeutique.
Lancement des formations de formateurs ANC en milieu hospitalier (France).
- 1999 L'IME devient partenaire agréé du Programme National de Formation de Boiron France. Mise en place d'un cursus de formation à la « Gestion des Modes Mentaux » pour les cadres.
- 2000 Formation de l'équipe de base, composée de chercheurs et de formateurs.
- 2001 Publication de « L'entreprise neuronale » aux Editions d'Organisation, Paris.
- 2003 Publication de « Personnalités et Psychophysiopathologie » aux Editions Publibook Université, Paris.
- 2005 Développement de l'I.N.M. (Institute of Neuromanagement). De nouvelles compétences rejoignent l'équipe (chercheurs, formateurs, prospecteurs, intelligences issues du monde de l'entreprise, des ressources humaines, de la pédagogie...).
- 2006 Publication de « Manager selon les personnalités ; les neurosciences au secours de la motivation » aux Editions d'Organisation, Paris.
- 2007 Répartition des rôles entre le pôle « recherche » (IME) et le pôle « développement d'applications » (Institute of NeuroCognitivism — I.N.C.).
- 2008 Développement d'applications ANC accessibles pour tous les publics.
Publication de « L'intelligence du stress » aux Editions d'Organisation, Paris.

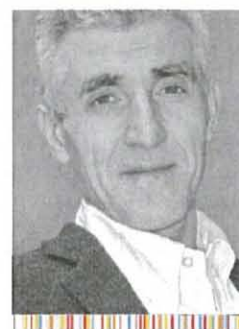
JACQUES FRADIN

Directeur - Fondateur de l'IME. Concepteur de l'ANC.

Docteur en Médecine, Comportementaliste et Cognitiviste (AFTCC, Paris), Jacques Fradin est Doctorant en psychologie cognitive (option psychologie, psychopathologie et neurosciences cognitives).

Conseil, Formateur et Coach Comportementaliste depuis 1990, il est conférencier scientifique dans diverses organisations professionnelles (MEDEF, FENETEC, ADETEM, GEPI...).

Il est auteur et coauteur de nombreux ouvrages dont « L'entreprise neuronale », « Manager selon les personnalités » ou encore « L'intelligence du stress », publiés aux Editions d'Organisation et aux Editions Eyrolles.



SOMMAIRE

LES 5 FONDAMENTAUX DE L'ANC

SECTION 1PAGE 9

Gestion des modes mentaux

JOURS 1 ET 2

SECTION 2 PAGE 43

Personnalités et motivation

JOURS 3 ET 4

SECTION 3 PAGE 75

Evitements et compensation

JOURS 5 ET 6

SECTION 4 PAGE 97

Gestion relationnelle du stress (GRS®).

JOUR 7

SECTION 5 PAGE 109

Positionnement grégaire

JOUR 8

SECTION 6

Synthèse pratique et approfondissement

JOURS 9 À 12

CRÉDITS PHOTOGRAPHIQUES

Pages 58 et 59 : Photo en montagne / S. Sverdelov

Page 59 : Dauphin / M. Crass

Pages 58 et 59 : Equation tableau / D. Klement

Page 59 : Jetée / H. F. Meier

Page 59 : Lecture / Alija

Page 59 : Castors / L. Fin.

Page 60 : Aile Delta / S. Hailstone

Page 60 : Bibliothèque / C. Schmidt

Page 60 : Collection timbres / Mandala Design

Page 60 : Ecureuil / N. Kamantseva

Page 60 : Gibbon / C. Srihua-rawd

Page 60 : Snowboarder / J. Lugo

Pages 58 et 61 : Baguette d'orchestre / D. Schwartz

Page 61 : Cerf / J. Coleman

Page 61 : Escalade / B. Ritter

Pages 58 et 61 : Gant de Boxe / T. Tomczyk

Page 61 : Barreur / P. Wei

Page 61 : Ours / W. Sebastian

Page 62 : En Famille / Sjolcke

Page 62 : Infirmière / A. de Haas

Pages 58 et 62 : Photo de groupe / C. Schmidt

Pages 58 et 62 : Grande échelle / Dr. Hein

Page 62 : Surricates / P. Malsbury

Page 62 : Terre-Neuve / A. Utekhina

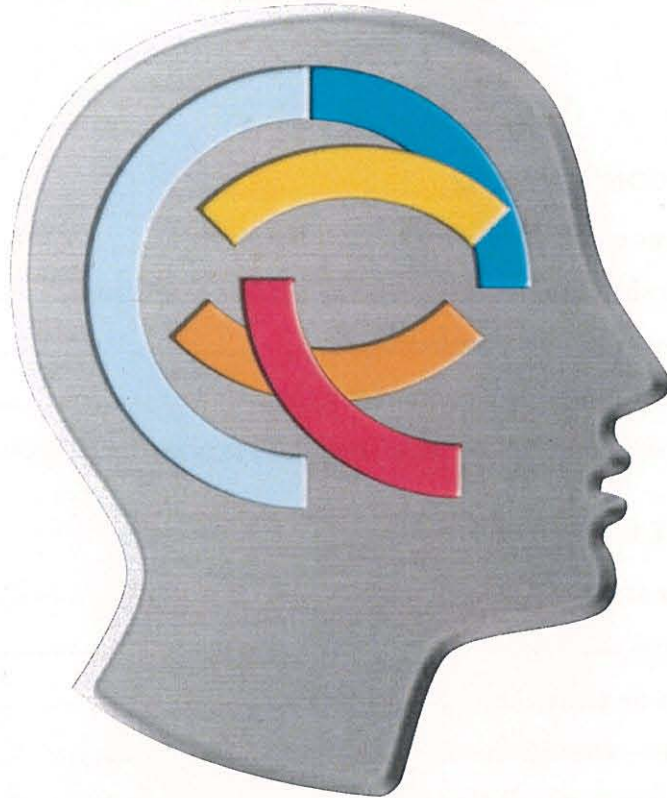
Page 69 : Les personnalités / J. Vicent

Page 92 : La cage / jgroup

Page 104 : Le portrait en fuite / J. Vicent

Page 105 : Le portrait en lutte / M.C. Fischer

Page 106 : Le portrait en inhibition / J. Vicent



Section 1

Gestion des Modes Mentaux

LES FONDAMENTAUX DE L'APPROCHE NEUROCOGNITIVE ET COMPORTEMENTALE



SECTION 1 : GESTION DES MODES MENTAUX

SOMMAIRE

CONTENUS ET CONTENANTS

Quatre territoires cérébraux pour prendre des décisions.....	11
Fonctions et caractéristiques des quatre territoires cérébraux	12
Quatre réactions possibles à un stimulus	14
Distinguer le « contenu » du « contenant »	15
Texture des contenants pouvant intervenir dans la prise de décision.....	16

L'INTELLIGENCE DU STRESS

Qu'est-ce que le stress ?	17
L'origine du stress	19
Différents types de stress..... F F F	20
Triangle pensées – émotions – comportements..... Intelligence du stress	21
Mécanisme du stress..... origine interne / subjective / cognitive ↳ "Rassembleur"	22

LES MODES MENTAUX

Stress et modes mentaux.....	23
Comment reconnaître les deux modes mentaux ?	26
Les pensées anti-intelligence	28

GESTION DES MODES MENTAUX (GMM®)

Echelle d'évaluation des modes mentaux	30
GMM : choisir les exercices adéquats.....	33
Exercices de GMM : multiplication des points de vue	34
Exercices de GMM : pensées alternatives.....	35
Exercices de GMM : la pyramide moyens/exigences.....	36
Exercices de GMM : multisensorialité	39
Exercices de GMM : méthodes semi-globales	40

CONTENANTS ET CONTENUS

QUATRE TERRITOIRES CÉRÉBRAUX POUR PRENDRE DES DÉCISIONS

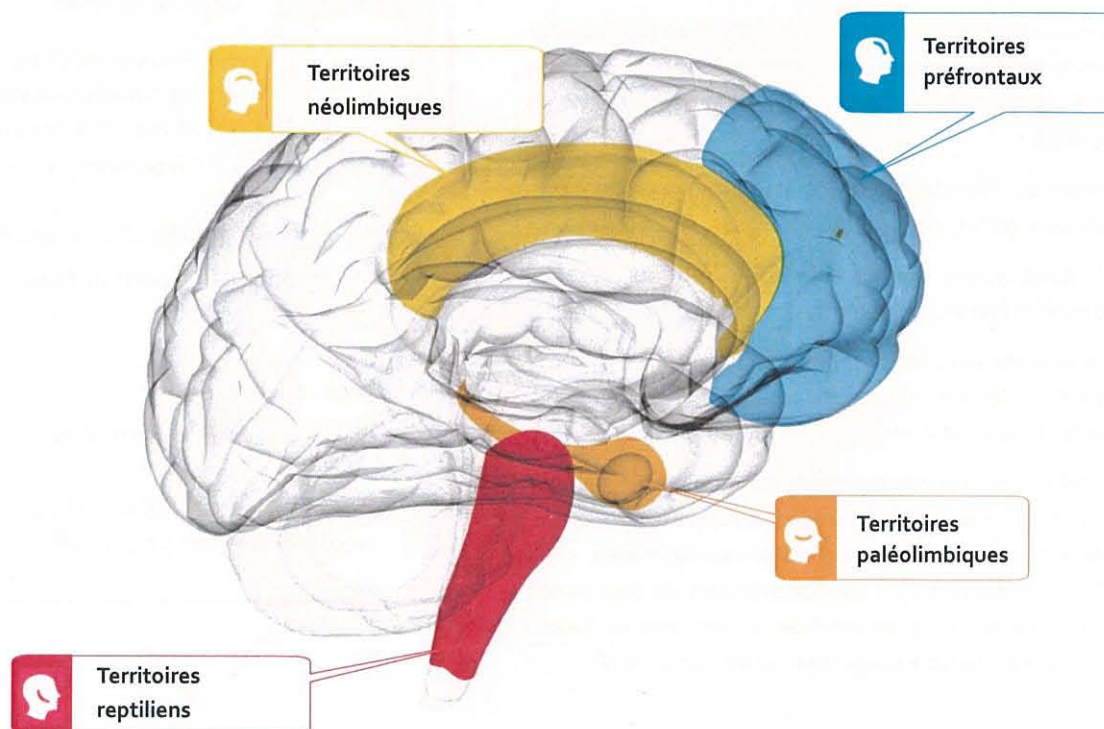
Chez l'homme, quatre territoires cérébraux clairement différenciés entrent en jeu dans les processus d'interprétation de l'environnement et de prise de décision. En se basant sur la théorie de l'évolution des espèces décrite par Charles Darwin, on peut admettre que ces territoires ont été sélectionnés pour leur aptitude à assurer la survie individuelle et collective de l'espèce. Superposés, ils cohabitent, des plus primitifs aux plus évolués, avec une logique d'action propre à chacun et, parfois, des « luttes de pouvoir » qui génèrent des conflits internes.

L'APPROCHE NEUROCOGNITIVE ET COMPORTEMENTALE (ANC)

Le cerveau humain est une agrégation de plusieurs territoires, ou systèmes, hétérogènes qui interagissent mais n'ont pas les mêmes modes de fonctionnement. Il arrive qu'ils entrent en conflit, surtout lorsqu'un individu traverse une situation nouvelle ou difficile pour lui. Dès lors, peur du changement, stress, démotivation, conflits, inefficacité, burn-out... peuvent être interprétés comme autant de symptômes d'une difficulté de coordination de nos systèmes cérébraux.

L'ANC réalise la synthèse entre les sciences de la psychologie (thérapie comportementale et cognitive) et celles du cerveau (neurosciences). L'ANC consiste à identifier, en amont du vécu psychologique d'une situation (le « soft »), la cohérence dans l'utilisation des mécanismes cérébraux (le « hard ») face à cette situation nouvelle ou difficile, et à faire les exercices adéquats pour traiter, de manière précise, durable et personnalisée, la source de cette difficulté.

Quatre territoires cérébraux entrent en jeu, lorsqu'il s'agit de prendre une décision. Ils exercent une influence directe sur nos comportements. Ce sont : les territoires reptiliens, les territoires paléolimbiques, les territoires néolimbiques et les territoires préfrontaux.



CONTENANTS ET CONTENUS FONCTIONS ET CARACTÉRISTIQUES DES QUATRE TERRITOIRES CÉRÉBRAUX

LES TERRITOIRES CÉRÉBRAUX REPTILIENS

Le plus archaïque des quatre territoires. En termes d'évolution des espèces, nous avons conservé cette faculté mise au point par les premiers reptiles.

Mature chez l'homme à la naissance, non contrôlable par la conscience, les territoires reptiliens renferment les instincts de vie et de survie dont l'objectif est de pérenniser l'espèce.

Ils assurent la survie individuelle face à l'environnement.

En situation normale, ils sont en mode « calme », aussi appelé « activation de l'action ». En cas de danger, le stress qu'ils provoquent conduit à l'activation d'un des trois « états d'urgence de l'instinct » : la fuite, la lutte ou l'inhibition de l'action. *F.F.F*

Chacun se situe en permanence dans l'un de ces quatre « états fonctionnels de l'instinct ».

Assure la survie individuelle



Caractéristiques

- Incontrôlables
- Spontanément actifs
- Sans mémoire

Sont spontanément décideurs face à...
la perception de risques pour la survie

Mode de réaction

Stéréotypé :
calme, fuite, lutte, inhibition

**Temps de réaction plus rapide que ceux
de tous les autres territoires**

LES TERRITOIRES CÉRÉBRAUX PALÉOLIMBIQUES

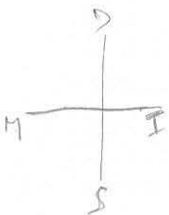
Territoires cérébraux peu conscients, mise en place par les premiers mammifères vivant en troupes, ils ont été sélectionnés par l'évolution pour organiser la vie en groupe.

Ils ont pour fonction d'assurer la régulation des rapports sociaux, principalement hiérarchiques, entre individus.

Ils positionnent chaque individu au sein du troupeau dans une hiérarchie animale, appelée position grégaire.

Ils limitent ainsi les rapports de force pour assurer la survie collective : chacun est à sa place et la hiérarchie entre les individus est durablement établie.

Chez l'homme, cette structure, qui établit précocement un positionnement grégaire, est à l'origine de rapports de force irrationnels et inconscients sur deux axes : celui de la confiance en soi (comportements de dominance ou de soumission), et celui de la confiance en l'autre (comportements d'intégration ou de marginalité).



Assure la survie collective



Caractéristiques

- Peu contrôlables
- Spontanément actifs
- A mémoire figée qui évolue lentement

Sont spontanément décideurs face à...
la perception de rapports de force
instinctifs

Mode de réaction

Stéréotypé avec gradations

**Plus réactifs que les territoires
néolimbiques et préfrontaux**

LES TERRITOIRES CÉRÉBRAUX NÉOLIMBIQUES

Siège de la conscience, les territoires néolimbiques emmagasinent dès la naissance le vécu émotionnel associé aux expériences et forment le réceptacle de l'apprentissage par punition / récompense.

Durant les trois premiers mois de la vie sont déterminées les motivations profondes idéalisées de nos tempéraments.

Elles font place ensuite à des mécanismes de conditionnement : les vécus positifs (plaisirs) que l'on répète volontiers et les vécus négatifs (déplaisirs) que l'on évite de reproduire forment nos caractères, qui ont tendance à se rigidifier avec le temps.

De cette somme d'expériences découle la vision du monde et les préférences émotionnelles de chacun (ce que l'on aime ou pas), les préjugés et les jugements tranchés (bien/mal, honnête/ malhonnête, etc.).

LES TERRITOIRES CÉRÉBRAUX PRÉFRONTAUX

Territoire cérébral inconscient propre à l'espèce humaine, le néocortex préfrontal, en formation progressive depuis la naissance jusqu'à l'âge adulte, représente le sommet de notre intelligence.

Il est capable de créer des réponses inédites pour s'adapter à la nouveauté et à la complexité, mais avec une particularité importante : il est peu conscient.

Il n'impose pas son mode de fonctionnement comme le font les trois autres structures.

Fonctionnant comme un calculateur d'une puissance inimaginable (que l'intelligence artificielle tente d'imiter en restant très loin de ses performances), il se fait une représentation subtile et inédite de l'environnement à partir de ses perceptions sensorielles. Quand on le mobilise, il puise, dans l'ensemble des connaissances acquises, les éléments nécessaires pour les combiner, les assembler ou en invente pour trouver des solutions adaptées aux situations inconnues ou complexes.

Assurent les apprentissages



Caractéristiques

- Conscients
- Spontanément actifs
- A mémoire stable

Sont spontanément décideurs face à...
des apprentissages et vécus
(valeurs idéalisées, aversions,
récompenses/punitions)

Mode de réaction

Diversifié et automatique

**Plus réactifs que les territoires
préfrontaux**



Siège de l'intelligence supérieure humaine



Caractéristiques

- Inconscients
- Silencieux
- Sans mémoire
(reconstruit en temps
réel des représentations de la réalité)

Sont spontanément décideurs face à...
la nouveauté et la complexité
d'une situation

Mode de réaction

Contextuel et créatif

**Temps de réaction plus lent
que ceux des autres territoires.
Mobilisables au besoin.**

CONTENANTS ET CONTENUS

QUATRE RÉACTIONS POSSIBLES À UN STIMULUS

UNE AGRÉGATION DE SYSTÈMES HÉTÉROGÈNES

Issus de l'évolution des espèces, les quatre territoires cérébraux présentés sur les pages précédentes ont été conservés pour leur efficacité à assurer, respectivement, la survie individuelle, la survie collective, la vie individuelle et le développement de l'espèce. Ils remplissent donc des fonctions complémentaires.

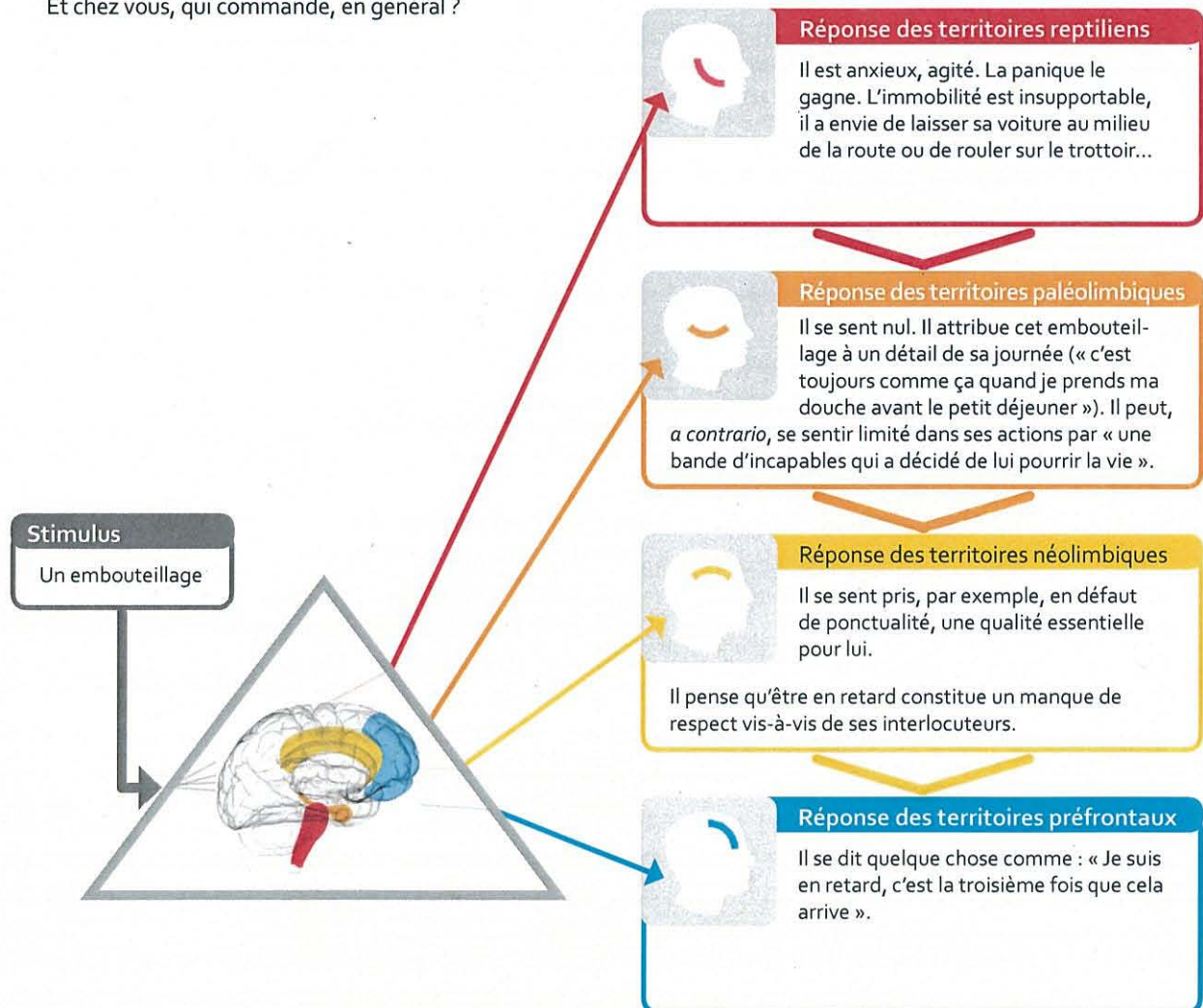
Pourtant, issus de stades évolutifs très différents, ils forment une agrégation de plusieurs systèmes hétérogènes. En interaction permanente, ils ne remplissent pas leur fonction de la même manière, ont des temps de réaction très variables et agissent fréquemment pour leur propre compte, ce qui réduit l'efficacité de leur complémentarité.

Chacun de ces systèmes peut réagir aux mêmes stimuli et y apporter une réponse très différente de celle des autres systèmes. Tout dépend de « qui prend la main ». C'est ce processus interne de décision qui influence nos comportements.

EXEMPLE DE RÉACTIONS À UN STIMULUS

Prenons un exemple. Un conducteur (ou une conductrice) coincé dans un embouteillage alors qu'un rendez-vous important l'attend, réagira de manière différente en fonction des territoires cérébraux qui prennent l'ascendant.

Et chez vous, qui commande, en général ?



L'INTELLIGENCE DU STRESS QU'EST-CE QUE LE STRESS ?

Que pensez-vous intuitivement du stress ? Comment le vivez-vous ?

Prenez quelques minutes pour répondre aux six questions suivantes. Vous ferez ainsi le point sur vos idées à ce sujet... tout en vous mettant dans un état mental propice à l'acquisition des connaissances proposées durant cette formation ! Une façon comme une autre d'expérimenter d'abord ce que vous allez comprendre ensuite.

1. SELON VOUS, SPONTANÉMENT, QU'EST-CE QUE LE STRESS ? QUELLE EST SA FONCTION ?

- Etat interne agité face à un changement ou une situation imprévue.
- Non stress me mets en alerte qd je suis confrontée à 1 situation où mon syst. de valeur est bafoué.

2. DANS UNE SITUATION DIFFICILE ET NÉGATIVE (QUI NE SE PASSE PAS BIEN), OÙ VOUS VOUS SENTEZ STRESSÉ(E), COMMENT VIVEZ-VOUS CE STRESS ? QUE RESSENTEZ-VOUS ?

- Vivre du stress → nervosité, palpitations, migraine -
- colère, impuissance, épuisement
- Je suis angoissée de façon permanente ("Je deviens addictive à l'angoisse", qd 1 problème est passé, je trouve très vite un autre sujet pr m'angoisser).

3. QUAND VOUS ÊTES CALME EN SITUATION DIFFICILE ET NÉGATIVE (QUI NE SE PASSE PAS BIEN), COMMENT VIVEZ-VOUS CE CALME ?

- bcp de sang froid. Plutôt philosophe, Humour
- Je suis capable de faire des tâches sérieuses que je n'aimais pas faire.
- Je me suis dissociée, coupée de mon mal-être

4. DANS UNE SITUATION DONNÉE, VOUS ÊTES STRESSÉ(E) ALORS QUE VOTRE VOISIN(E) — QUI EST CO-IMPLIQUÉ(E) ET A DES COMPÉTENCES ÉGALES AUX VÔTRES — EST CALME.

QUE PENSEZ-VOUS DE LUI/ELLE ? COMMENT VIVEZ-VOUS LE FAIT QU'IL/ELLE SOIT CALME ?

- Il est rassurant ou s'inquiète, agaçant

5. DANS UNE SITUATION DONNÉE, VOUS ÊTES CALME ALORS QUE VOTRE VOISIN(E) — QUI EST CO-IMPLIQUÉ(E) ET A DES COMPÉTENCES ÉGALES AUX VÔTRES — EST STRESSÉ(E).

QUE PENSEZ-VOUS DE LUI/ELLE ? COMMENT VIVEZ-VOUS LE FAIT QU'IL/ELLE SOIT STRESSÉ(E) ?

- qu'il manque de sang froid.

- Envie de le ramener au calme.

6. SELON VOUS, AU TERME DE CE PETIT EXERCICE, QU'EST-CE QUE LE STRESS ? D'OÙ VIENT-IL ?
QU'EST-CE QUI LE GÉNÈRE ?

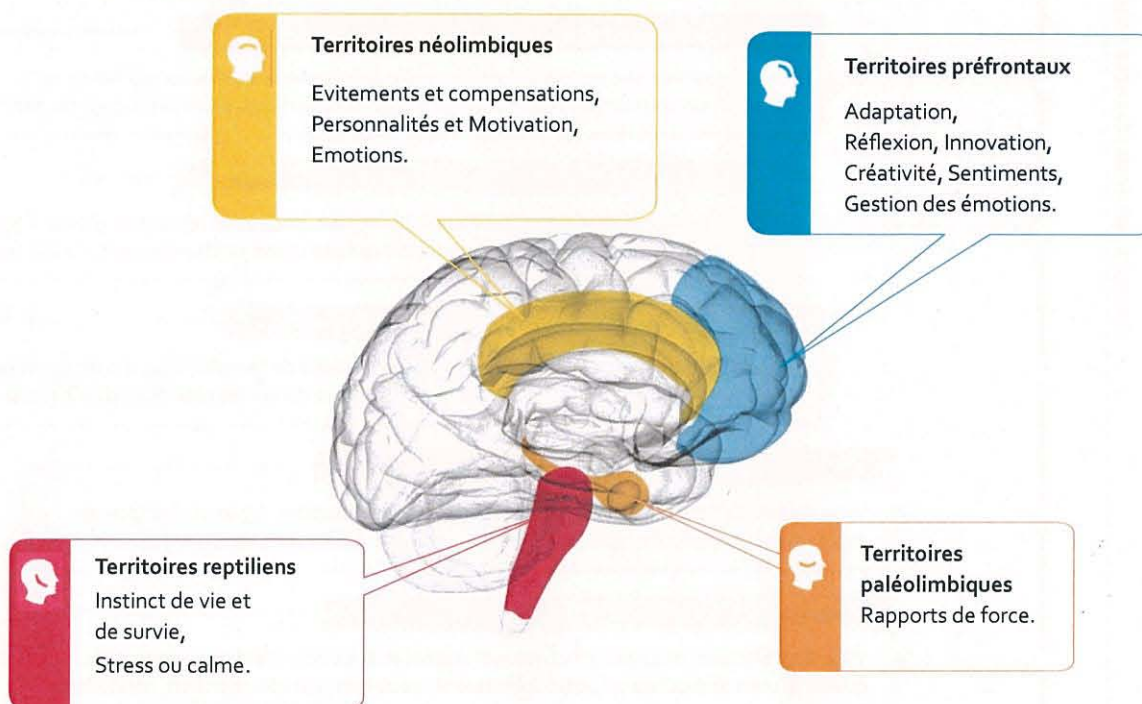
- Le stress est un mécanisme de défense activé par une émotion, une situation, ou une personne - Par le sentiment d'un danger immédiat.

CONTENANTS ET CONTENUS DISTINGUER LE « CONTENU » DU « CONTENANT »

Ce n'est pas seulement une situation, quelle qu'elle soit, qui influence nos comportements, mais bien les territoires cérébraux qui réagissent à cette situation. C'est donc notre état d'esprit du moment qui induit les comportements associés. Cet état d'esprit ou « mode mental », est un « contenant », par opposition au « contenu », terme générique qui désigne toute situation, tout contexte. Si les grands contenants sont au nombre de 4, représentant chacun un des territoires cérébraux, plusieurs d'entre eux se subdivisent, comme le montre l'illustration figurant sur cette page.

Selon l'ANC, les troubles psychologiques, émotionnels et comportementaux se manifestent à l'interface entre les territoires cérébraux (les « modes mentaux » ou « contenants ») et les stimuli qui les activent (les situations, les faits ou « contenus » sensoriels, psychologiques ou comportementaux). La principale avancée du modèle ANC concerne la primauté de ces « contenants » sur le « contenu ».

Cette avancée permet de développer une vision systémique des comportements de l'individu et de gérer ce dernier dans sa globalité. La démarche consiste à identifier le mécanisme cérébral à l'origine d'un dysfonctionnement et à appliquer des exercices adéquats pour traiter, de manière systématique et personnalisée, toutes les problématiques abordées, indépendamment du contexte. Elle permet de s'approprier les leviers naturels (comportementaux, émotionnels et cognitifs) qui sollicitent les territoires cérébraux adéquats.



Contenant

déf.

Au sens mathématique du terme : fonction traitant une variable. L'état d'esprit que l'on adopte pour traiter une information ou une situation particulière (le contenu). En relation directe avec les territoires cérébraux, cet état d'esprit est mis en œuvre pour traiter le contenu, de manière spécifique et singulière. Par extension, concerne la façon de sentir, de penser ou d'agir, directement représentative de ces territoires cérébraux.

Contenu

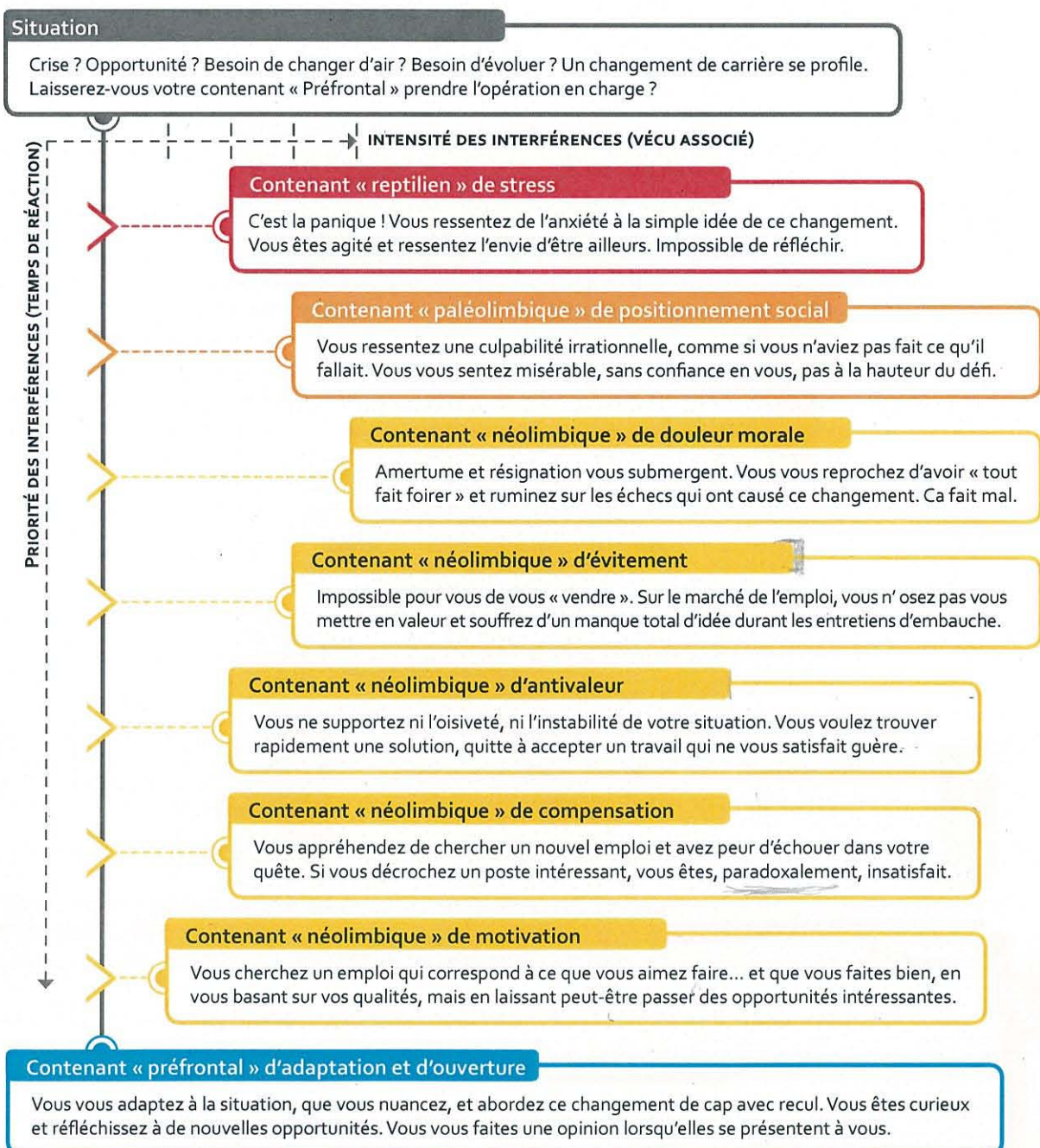
Au sens mathématique, toute situation (ou variable) traitée par une fonction, un contenant. Représente une information ou un vécu particulier, issu de notre expérience individuelle ou de nos influences culturelles. Chaque contenu peut être traité par n'importe quel contenant, ce qui en change la « texture » émotionnelle, relationnelle, motivationnelle etc.

CONTENANTS ET CONTENUS

TEXTURE DES CONTENANTS POUVANT INTERVENIR DANS LA PRISE DE DÉCISION

EXEMPLE DE PROCESSUS DE PRISE DE DÉCISION

Imaginons une situation de changement de carrière, situation complexe qui recèle une part d'inconnu. Pour se donner un maximum de chances de réussite, il serait utile de « céder la main » aux territoires préfrontaux. Or, chacun des autres contenants, plus réactifs, est susceptible d'interférer dans le processus de prise de décision par les territoires préfrontaux. Les contenants sont classés, sur le schéma ci-dessous, par ordre de réactivité (temps de réaction et intensité du vécu associé), du plus prioritaire au moins prioritaire. Le contenu des cadres est proposé à titre d'exemple... pour donner une idée de la texture du contenant.



L'INTELLIGENCE DU STRESS L'ORIGINE DU STRESS

Dans le monde animal, le stress fonctionne comme un mécanisme de défense et de survie, certes primitif, mais tout à fait adapté à l'environnement. Il agit comme un signal d'alarme qui déclenche un certain nombre de processus physiologiques programmés pour faire face au danger. Le stress humain se manifeste de la même manière que celui de l'animal, lorsque l'individu pressent une menace quelconque. Et ce même si, objectivement, sa vie n'est pas ou plus en danger.

STRESS ET TERRITOIRES REPTILIENS

Dans le monde animal, où les mécanismes primitifs de survie ont été sélectionnés selon les lois de l'évolution des espèces, il suffit ordinairement d'une seule erreur pour mourir. Si la partie archaïque du cerveau, chargée de nous protéger et située dans les territoires reptiliens, détecte une situation de danger ou l'interprète comme telle, elle enclenche un processus instinctif, génétiquement programmé, de survie : le stress.

Le stress animal défensif provient d'un niveau cérébral qui fonctionne de manière essentiellement inconsciente et instinctive : il ne nécessite aucun apprentissage et n'en permet aucun, ce qui explique le caractère peu contrôlable, du moins directement, des vécus et impulsions qui en proviennent.

FUITE, LUTTE, INHIBITION DE L'ACTION

En situation de stress, nous adoptons des comportements stéréotypés, que nous ne maîtrisons pas. Nous vivons des états d'anxiété, d'agressivité défensive ou de découragement que nous pouvons associer à trois états instinctifs.

Face à un danger, tout animal ou toute personne peut :

1. chercher à s'échapper ou à se cacher (état de Fuite) ;
2. se retourner contre l'agresseur, chercher à l'intimider par des rituels de combat et, en dernier recours, engager le combat (état de Lutte) ;
3. lorsqu'il y a échec des deux stratégies précédentes, tenter, selon les cas, de faire le mort, de se faire oublier, pardonner... (état d'Inhibition de l'action).

Chez l'animal qui vit le stress pour la première fois, **l'enchaînement se fait toujours dans l'ordre énoncé**. Par la suite, il privilégiera l'une ou l'autre forme de stress.

Ces trois états de stress sont fonctionnellement identiques, en ce sens qu'ils se déclenchent ou alternent indifféremment pour faire face à des causes identiques.

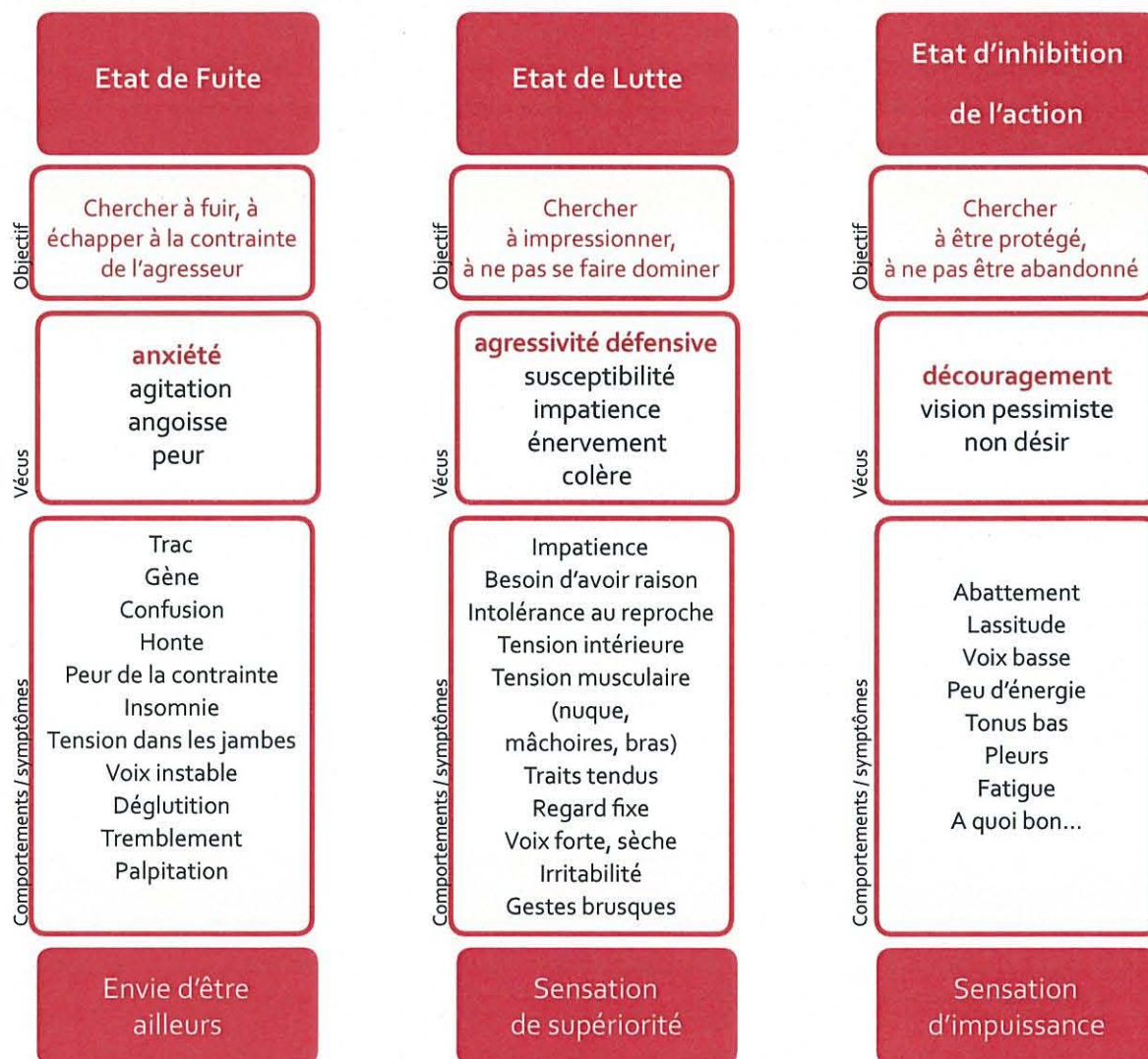
FUITE

LUTTE

INHIBITION
DE L'ACTION

L'INTELLIGENCE DU STRESS

DIFFÉRENTS TYPES DE STRESS



PRENDRE LE STRESS POUR CE QU'IL EST

Si le stress peut perturber nos relations en nous faisant « tirer sur tout ce qui bouge », il n'est pas sans conséquence sur le plan biologique et médical et peut conduire à un certain nombre de pathologies. Pourtant, le stress est un précieux indicateur de refoulement du préfrontal, à prendre au sérieux et non au tragique puisqu'il est évitable... et qu'il peut être géré facilement, comme nous le verrons plus loin.

**LE STRESS EST AU MENTAL CE QUE LA DOULEUR EST AU PHYSIQUE :
UN INDICATEUR DE DYSFONCTIONNEMENT**

L'INTELLIGENCE DU STRESS TRIANGLE PENSÉES - ÉMOTIONS - COMPORTEMENTS

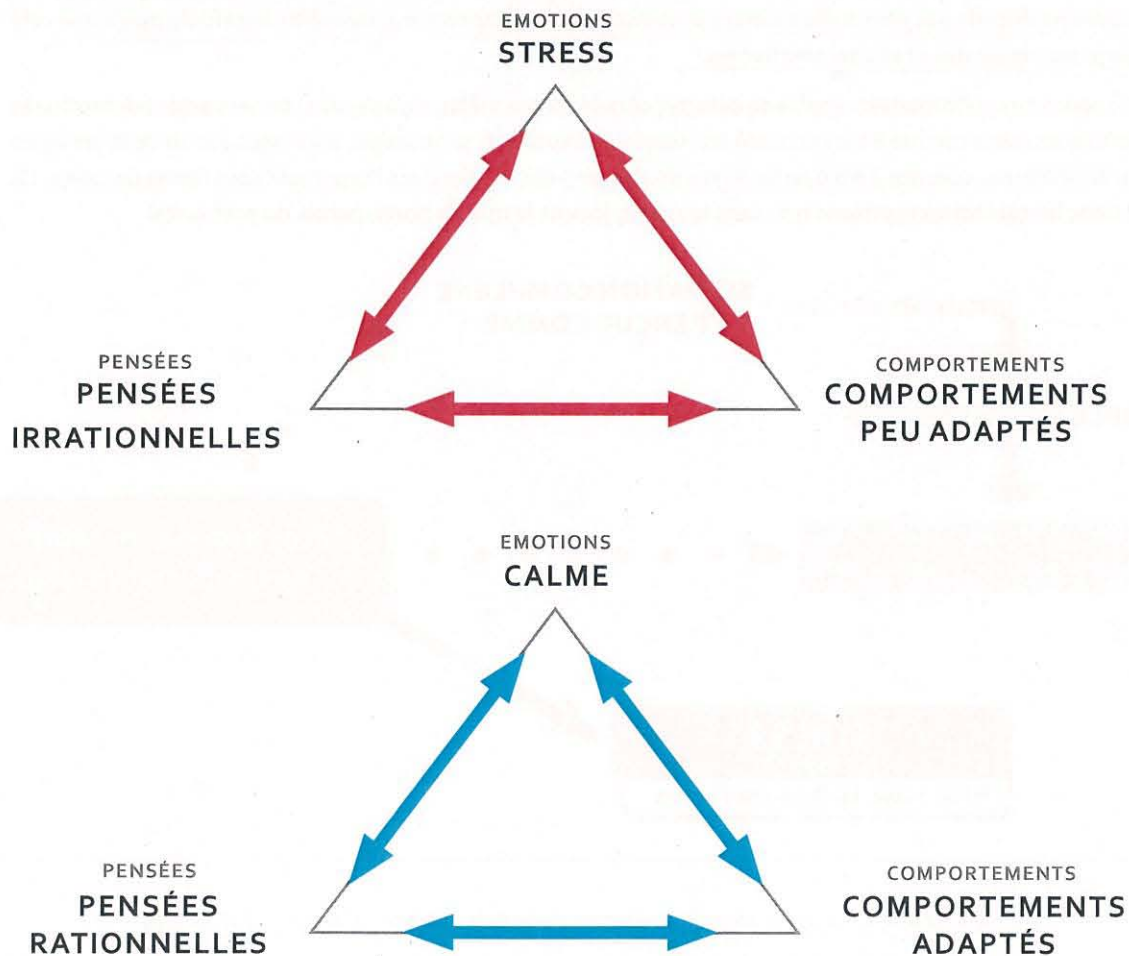
Pour les thérapies comportementales et cognitives (TCC)*, pensée, comportement et émotion sont immédiatement liés et constituent les trois faces d'un même processus. Il suffit d'agir sur l'un des pôles pour modifier les autres. De nombreuses études* ont montré qu'une pensée ou un comportement sont modulés en fonction de notre état émotionnel du moment. Changer d'état émotionnel, c'est donc remettre en cohérence ses pensées ou adopter un autre comportement, tout comme changer de pensée, c'est changer d'état émotionnel ou de comportement.

UNE ÉQUATION SANS SOLUTION ?

L'état de stress qui sous-tend un état émotionnel intense nous rend pratiquement incapables d'opérer les changements nécessaires, tant dans notre façon de penser que dans notre attitude, alors que ces changements conduiraient à faire baisser l'émotion par rapport à la situation stressante.

Comment résoudre l'équation sans solution qu'ont formulée les TCC ?

En y apportant, à la lumière des neurosciences, le chaînon manquant (voir pages suivantes)...



* VOIR NOTAMMENT JEAN COTTRAUX : Les Thérapies Comportementales et Cognitives, Masson, Paris, 2004.

L'INTELLIGENCE DU STRESS

MÉCANISME DU STRESS

DANGER DE MORT ? PAS SI SÛR...

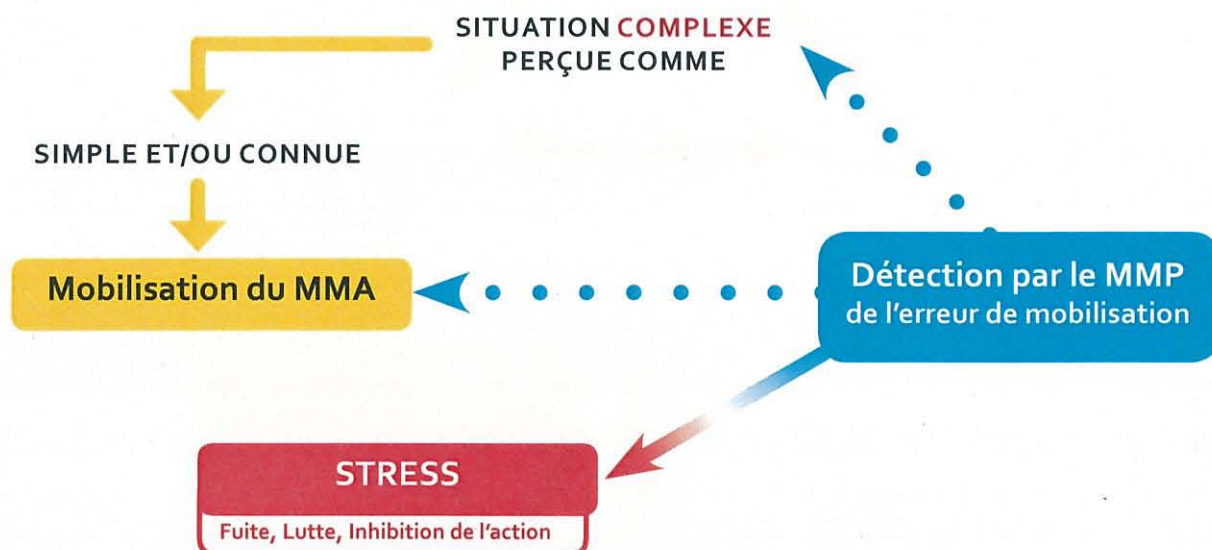
Tout se passe comme si nous n'étions pas ou plus capables de faire spontanément la distinction entre un danger de mort imminente et un désagrément subjectif venant d'une contrariété, d'un souci, d'une déception : échec scolaire, conflit quotidien, jugement négatif porté sur nous par notre entourage...

Nous gardons dans nos réflexes la trace de la programmation primitive, instinctive : le stress sert à se défendre contre un danger ou un ennemi extérieur.

Pourtant, dans 90% des cas, il est d'origine interne, subjective, cognitive. Nous ne stressons pas tous pour les mêmes raisons, dans les mêmes conditions. Nous n'apprécions pas les événements de la même façon, ni dans leur signification, ni dans leur intensité. Le stress peut être interprété comme une **information** indiquant que nous commettons une **erreur de raisonnement**, au niveau de l'intention, de l'attitude ou du comportement, que nous faisons fausse route, qu'il y a sans doute d'autres manières d'appréhender la situation, la réalité, et de la gérer.

Les travaux menés par l'I.M.E., notre centre de recherche, ont mis en évidence le fait que la stressabilité est corrélée au recrutement inapproprié du mode mental automatique (voir pages suivantes), en situation difficile, de non-contrôle, d'échec. Autrement dit, le stress survient lorsque le mode automatique ne laisse pas la place, en situation nouvelle et/ou complexe, au mode préfrontal adaptatif. Il nous indique, le plus souvent, que notre conscient ne décode pas ou insuffisamment le message et son importance, ou même le refoule parce que cela dérange ses certitudes et ses automatismes.

Seul le néocortex préfrontal est capable de détecter ce qui se passe. Hélas, il n'a pas directement accès aux territoires néolimbiques. Mais comme il est connecté aux territoires reptiliens, sa stratégie, pour nous avertir de la présence d'une incohérence, consiste à envoyer un signal de danger à ces derniers, qui l'expriment sous forme de stress. **Ce sont donc les territoires reptiliens qui, sans le savoir, jouent le rôle de porte-parole du préfrontal.**



LE STRESS EST UN SIGNAL D'ALARME, ENVOYÉ PAR NOS TERRITOIRES PRÉFRONTAUX, QUI INDIQUE QUE NOUS RECRUTONS LE MODE MENTAL INAPPROPRIÉ A LA SITUATION

LES MODES MENTAUX STRESS ET MODES MENTAUX

Notre cerveau fonctionne sur deux modes principaux. Le mode automatique, dépendant des territoires néolimbiques, est utile pour gérer les actes automatiques, qui occupent l'essentiel de notre temps. Le mode adaptatif, qui dépend du néocortex préfrontal, permet une meilleure adaptation aux événements complexes ou inconnus. Ces deux modes mentaux, dits supérieurs, sont complémentaires et sont mobilisés en fonction des circonstances.

MODE MENTAL AUTOMATIQUE ET MODE MENTAL PRÉFRONTAL (MMA ET MMP)



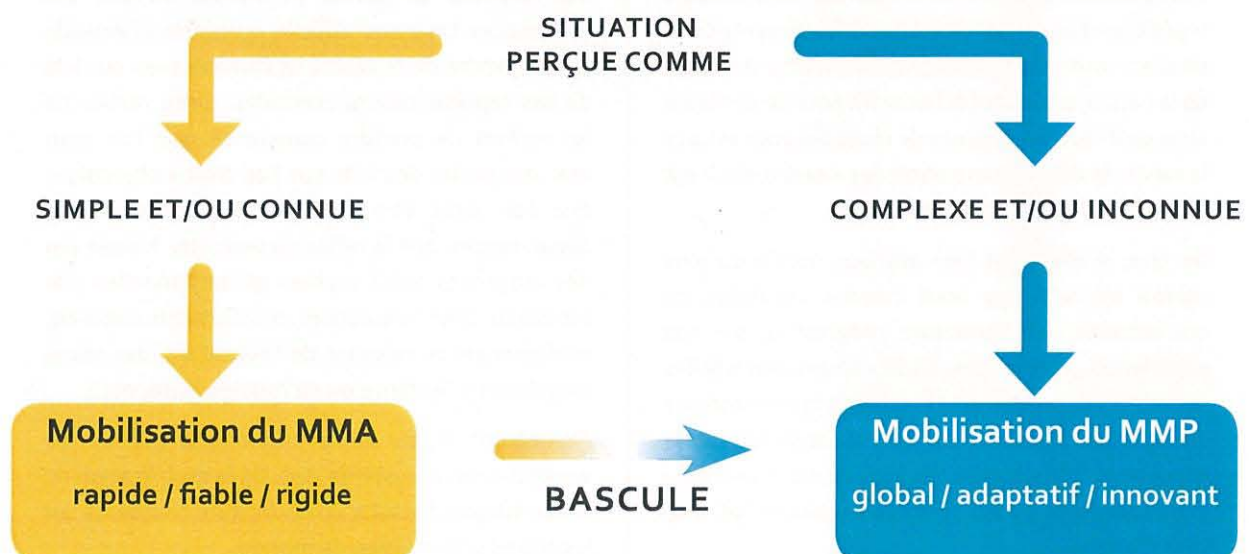
Dans la vie quotidienne, nous utilisons la plupart du temps notre mode automatique appelé, plus précisément, **mode mental automatique** (MMA). Dépendant des territoires néolimbiques (et de la partie postérieure du cortex préfrontal sensorimoteur), imbattable pour déclencher des actions et réactions rapides face aux situations routinières, il est mobilisé chaque fois qu'un événement est perçu comme simple et/ou connu.

Le MMA requiert peu d'attention ou de concentration. Il applique des réponses rapides, précises, fiables... et faciles. Il a toutefois les défauts de ses qualités et s'avère rigide et peu propice au changement et à l'individualisation. Il est donc générateur de stress, ce que confirment de nombreuses études de psychologie cognitive*.



A l'inverse, le mode adaptatif, ou **mode mental préfrontal** (MMP) est souple et adaptatif. Il est spontanément mobilisé lorsque nous percevons un événement comme étant inconnu et/ou complexe. Il permet l'accès à la logique, à la nuance, à l'intuition et tend à faire baisser le stress, à la fois parce qu'il permet une meilleure adaptation aux événements mais aussi parce qu'il facilite la prise de recul.

La plupart du temps, le changement de mode mental s'effectue automatiquement, selon les nécessités du moment. Mais notre perception subjective de l'événement, fréquemment influencée par des conditionnements culturels ou nos croyances personnelles, peut faciliter ou, au contraire, empêcher ce processus de bascule entre les modes mentaux.



* **PSYCHOLOGIE COGNITIVE** : Discipline qui a pour objet les mécanismes de la pensée grâce auxquels s'élabore la connaissance (5 phases : perception, mémorisation, apprentissage, conceptualisation, raisonnement logique).

Des commentaires internes comme « Je manque de recul, donc de lucidité » ou « La situation est complexe, je dois prendre le temps de la réflexion » faciliteront la bascule, à l'inverse de commentaires tels que : « Je suis comme je suis, on ne me changera pas » ou « Réfléchir ne sert qu'à perdre du temps ».

déf.

Gestion des modes mentaux (GMM)

Ensemble de techniques mises en œuvre pour changer de mode mental.

Le vrai enjeu de la GMM, c'est d'apprendre à percevoir sur quel mode nous fonctionnons à un instant donné, à identifier les signaux d'alerte et, enfin, à savoir zapper rapidement et efficacement si nécessaire.

Pour rendre conscient et volontaire le changement de mode mental à ce moment, il est souhaitable de modifier notre regard sur l'événement et, de manière plus générale, sur les choses, les autres et, surtout, soi-même.

Les exercices de GMM présentés au fil de ces pages constituent des exemples de procédés destinés à faciliter ces changements, dans le sens du mode mental automatique vers le mode mental préfrontal.

L'APPRENTISSAGE SELON LE MMA

En mode mental automatique, notre cerveau établit des « vérités », des croyances, à partir d'une répétition de faits. Le « conditionnement opérant » (*Skinner*) en constitue le mécanisme essentiel : il encourage l'individu à reproduire une action pour laquelle il a été récompensé, et à éviter une action pour laquelle il a été puni. Sa vision du monde se modifie en fonction de l'intensité et de la fréquence du conditionnement.

Pour stabiliser et maintenir ce dernier, une certaine répétition et un certain degré de renforcement positif ultérieur sont indispensables. Conformément aux lois de la nature, où un seul échec suffit pour perdre la vie alors qu'il faut des dizaines de réussites pour assurer la survie, la déprogrammation des « certitudes » est plus difficile que leur programmation.

De plus, si elles sont bien ancrées, nous induisons parfois les faits que nous croyons constater, ce qui entraîne une fermeture progressive sur nos expériences, considérées à tort comme universelles. Toute pensée ou attitude divergente est vue comme un signe de « bêtise » ou de mauvaise foi. De là découle la constitution de jugements tranchés : vrai / faux, bien / mal, honnête / malhonnête, bon sens / farfelu.

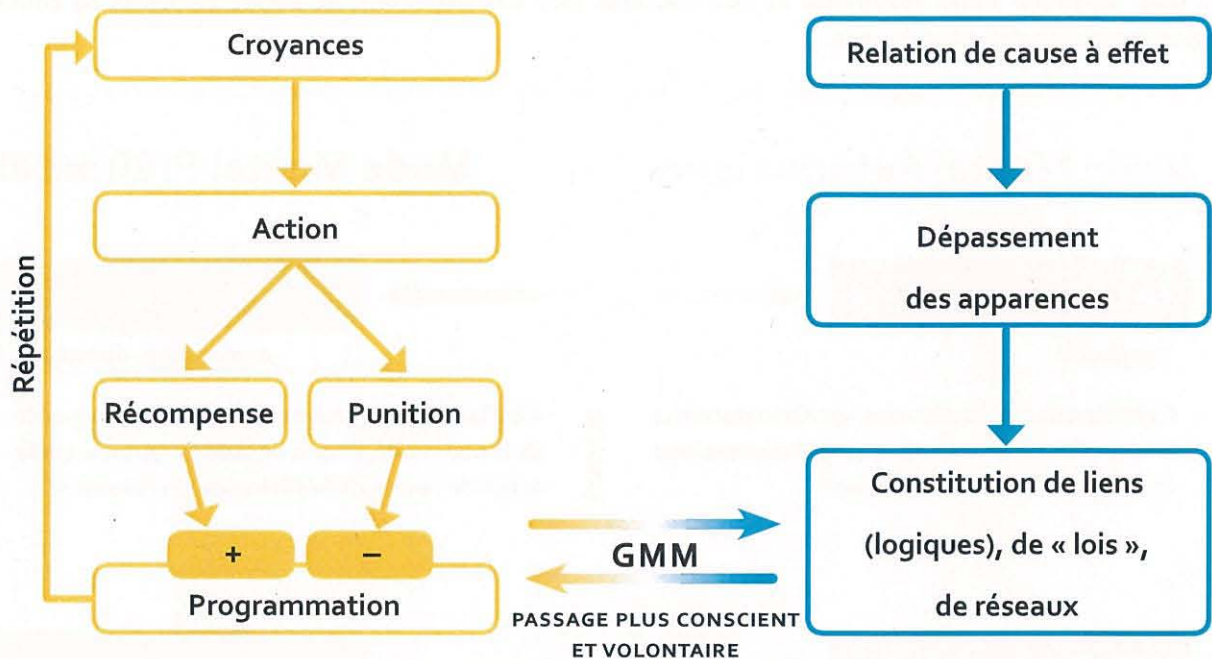
L'APPRENTISSAGE SELON LE MMP

Il est indispensable de changer de mode mental pour rompre les cercles vicieux du mode mental automatique : ceux de la routine et des « pseudo-vérifications », ces situations qui, parce qu'on les aborde avec un état d'esprit inadapté, ne font qu'accumuler les échecs et renforcer le sentiment d'universalité de l'expérience (« c'est toujours comme ça que ça se passe »).

En mode mental préfrontal, le cerveau recherche des relations de causes et d'effets au-delà des apparences. Un travail difficile, qui révèle à l'individu la complexité de la réalité et l'amène bien au-delà de ses représentations mentales. Cette recherche lui permet de prendre conscience que l'on peut mal interpréter des faits que l'on croit « objectifs », que l'on peut être victime de faux-semblants, d'apparences, que la réflexion peut être biaisée par des croyances aussi ancrées qu'irrationnelles (car basées sur des coïncidences, des éléments culturels, traditionnels ou relevant de l'éducation, des vécus singuliers de l'enfance ou de l'adolescence, etc.).

Finalement, il peut se rendre compte qu'il tourne en rond dans un système clos. De la mobilisation du mode adaptatif résulte une ouverture croissante sur les autres et leur vision du monde.

L'APPRENTISSAGE SELON LES 2 MODES MENTAUX



DEUX MODES COMPLÉMENTAIRES ET INTERCONNECTÉS... EN BONNE INTELLIGENCE !

Le Mode Mental Automatique, s'il gère les « affaires courantes », est également le cœur de nous-mêmes, de notre conscience mais aussi de notre désir profond.

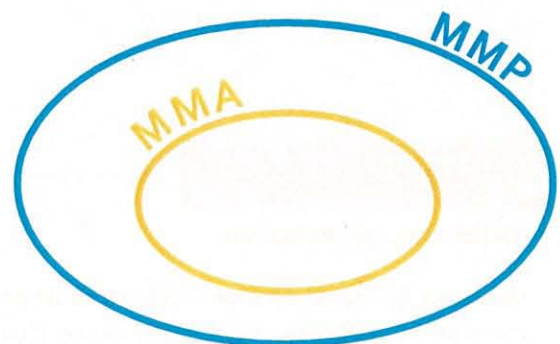
Il constitue notre tempérament et génère l'essentiel de nos motivations durables. On ne peut l'ignorer, on passe inévitablement par lui.

Le Mode Mental Préfrontal englobe, anatomiquement, le MMA.

Doté du cinquième de la masse cérébrale, relié en direct à toutes les parties du cerveau, il est le cœur de la raison, et sous-tend notre intuition et notre créativité.

Cette présentation pourrait donner une impression de symétrie entre les deux modes.

En fait, le MMP inclut dans son potentiel tout le potentiel du MMA : une représentation en poupées russes est plus pertinente.



LES MODES MENTAUX

COMMENT RECONNAÎTRE LES DEUX MODES MENTAUX ?

Le Mode Mental Préfrontal est le complément opérationnel du Mode Mental Automatique, et vice-versa. Six dimensions de contenant* caractérisent leur mode de fonctionnement. Six dimensions en miroir, opposées et complémentaires. De cette complémentarité pratique, dans la gestion du quotidien, nous pouvons tirer le meilleur parti pour améliorer notre savoir-être et nos réactions face aux situations, et autres éléments de contenu*, auxquelles nous sommes confrontés.

Mode Mental Automatique

Routine
néophobie

C'est l'attrait pour les habitudes, la maîtrise du connu, le non-désir de nouveauté, la peur d'aller explorer concrètement ailleurs, autrement.

Rigidité
persévérance, refus

C'est la capacité de poursuivre sans se laisser déstabiliser par l'imprévu et les obstacles, mais c'est aussi, parfois, l'obstination, la crainte du dérangement, la résistance aveugle au changement même inéluctable.

Simplification
dichotomie, généralisation

Utile pour faciliter la décision rapide en situation courante et maîtrisée, mais aussi source d'un manque de nuances et d'une vision de situations plus complexes, trop tranchée, simpliste, manichéenne...

Mode Mental Préfrontal

Curiosité
exploration, ouverture

C'est la recherche active et exploratoire, sensorielle de la nouveauté, l'esprit de la découverte, la quête active de l'autre, de la différence, de l'exotisme...

Adaptation
fluidité, acceptation

C'est la capacité à s'ouvrir, physiquement et mentalement, à l'imprévu, à ce qui ne se passe pas comme on le voudrait. C'est la capacité d'accepter la survenue d'événements qui dérangent, d'accepter la réalité, toute la réalité, sans pour autant s'y soumettre ni s'y résigner.

Nuance
perception de la complexité

Vision concevant les intermédiaires, le positif à côté du négatif, les avantages cachés sous les inconvénients (et vice-versa), une perception du caractère infiniment complexe et mouvant des relations entre les éléments...

Certitude

sensation de réalité

C'est savoir affirmer, avoir une opinion bien enracinée, mais c'est aussi, à l'excès, la sensation que nos perceptions sensorielles forment « toute la réalité », que notre vision des faits est « toute la vérité ». Il en découle de l'intolérance et des erreurs graves d'appréciation...

Relativité

recul

C'est avoir conscience que chacun porte son propre regard sur les choses, que toutes les visions, y compris la nôtre, sont relatives et limitées par rapport au réel infini, que la perception spontanée de ce que l'on voit n'est pas la réalité entière...

Empirisme

orientation « résultat »

Recherche utile de l'opérationnel, des recettes qui marchent, des seuls résultats et une confiance a priori dans les expériences vécues, mais c'est aussi l'aversion pour la réflexion perçue comme stérile et compliquée, de la « prise de tête »...

Réflexion

rationalité

Recherche active de la compréhension des mécanismes cachés qui animent le monde, sentiment que tout pourrait se comprendre, qu'il y a des causes sous les effets visibles... C'est vivre la logique comme un « regard », un sixième sens qui perce les mystères des sensations...

Image sociale

grégarité

Perception intuitive de ce qui se fait, de ce qui est acceptable socialement dans un groupe, mais aussi une préoccupation aliénante du regard des autres, une importance exagérée donnée à son image dans le groupe, pourvoyeuse de manque d'initiative par peur du risque. Le groupe est perçu comme un « juge », ce qui entraîne des vécus de honte, de ridicule, de prétention, de fierté...

Opinion personnelle

individualisation

Conscience de l'autre comme un autre soi-même, perception d'un groupe comme un ensemble d'individus et non comme une masse. On ne cherche pas plus l'opinion ou les sentiments de l'autre qu'on ne craint son jugement. Sans peur du regard de l'autre, sans esprit de fierté, on affirme son opinion même si on est seul à l'incarner, on prend le risque de se tromper, inhérent à toute décision, sans être sûr d'avoir raison. D'ailleurs, qu'est-ce qu'avoir raison ?

LES MODES MENTAUX

LES PENSÉES ANTI-INTELLIGENCE

PENSÉES ANTI-INTELLIGENCE : LE MMA VU PAR LE MMP... QUI PEUT ÊTRE, EN DÉFINITIVE, « TRÈS MMA »

Dans le no-man's land entre les deux modes mentaux, un certain nombre de commentaires négatifs, sur soi ou sur les autres, viennent gêner ou bloquer la bascule des modes mentaux.

Cette page reprend quelques « noms d'oiseaux » parmi les plus courants que l'on porte sur le MMA lorsqu'on s'en défend avec difficulté, de peur d'y retomber. Ce point de vue « terroriste » (pas vraiment représentatif du MMP) paralyse plus celui qui est « épinglé » (soi ou les autres) qu'il ne l'encourage à changer de mode. A décliner à toutes les personnes du singulier...

Routine

il est casanier, routinier, ennuyeux, triste, terne, sans projet, sans vision, sans idéal / il n'a pas d'avenir / c'est un mort-vivant / s'il ne se secoue pas, il va tomber en poussière / il faudrait un treuil pour le sortir de ses habitudes / de quoi a-t-il peur ? / on ne va pas le manger / que d'histoire pour rien

Rigidité

il est fermé, borné, buté, obstiné, psychorigide, conservateur, hostile au changement, inadapté / « seuls les imbéciles ne changent pas d'avis » / il fait un drame de rien / c'est un râleur, un casse-pieds, un éternel insatisfait, un mauvais coucheur / quel immature !

Simplification

il est carré, tranché, cassant, catégorique, sans nuance, simpliste, emporté, extrémiste, terroriste, primaire, brute épaisse, mal dégrossi, mal raffiné, pas subtil, sans tact, agressif, intolérant / incapable de concevoir autre chose qu'une chose et son contraire.

Certitude

il est naïf, « premier degré », sans recul / accroc à la « vérité » et aux « valeurs » universelles / il construit des digues contre le Pacifique / il se gâche la vie pour rien / il vit dans le drame / il est perfectionniste / il se noie dans les détails / il ne sait pas hiérarchiser.

Empirisme

il a le nez dans le guidon / il ne voit pas plus loin que le bout de son nez / il est bête, stupide / il reproduit sans comprendre / il mélange tout / il n'a rien compris sur le fond / il est incapable de réfléchir avant d'agir / c'est un perroquet / la mémoire est la science des ânes.

Image sociale

il est compliqué, complexé, manipulable, soumis ou réactionnel, parano / il n'a jamais d'opinion ou d'expérience vraiment personnelle / on s'ennuie très vite avec lui : les discussions et les conclusions sont connues d'avance / il s'énervé pour un rien et il faut toujours finir par dire comme lui pour avoir la paix : c'est gonflant.

PENSÉES ANTI-INTELLIGENCE : LE MMP VU PAR LE MMA

Cette page reprend quelques commentaires anti-intelligence usuels. Parfois, on se les martèle ou on les subit avec résignation. Parfois, on y réagit avec violence. Dans tous les cas, pourtant, on est perméable à leur corrosion : nos cris ne cachent que notre tentative plus ou moins désespérée de ne pas y céder.

Voici comment le mode mental automatique perçoit notre intelligence supérieure... à conjuguer à toutes les personnes du singulier !

Curiosité

c'est un instable, un artiste (les yeux au ciel) / il commence tout et ne termine rien / il change toujours tout / il ne peut dire deux fois les choses de la même façon / qu'il ne se plaigne pas s'il lui arrive des ennuis

Adaptation

il manque de courage et de persévérance / il est vendu, résigné, influençable / il n'a pas de colonne vertébrale / il retourne sa veste / il est faux-cul, inauthentique / il ne dit pas ce qu'il pense / quand il faut se révolter, il laisse le sale boulot aux autres

Nuance

il coupe les cheveux en quatre, il pinaille / il est compliqué, indécis, confus / il manque de plan, de clarté, de couleur / il ne sait pas se vendre ou vendre ses idées / il part dans tous les sens / qu'est-ce qu'il ne va pas chercher ?

Relativité

il manque de lucidité / il se raconte des salades / il croit au Père Noël / il vit dans l'illusion / il n'a pas les pieds sur terre / plus dure sera la chute / il manque d'émotion, de compassion, d'implication, de tripes / il n'est pas humain / il se fout de tout

Réflexion

il se prend la tête / il construit des usines à gaz / il cherche midi à quatorze heures / c'est un improductif, un intello / on ne comprend rien à ce qu'il raconte (cela veut-il dire quelque chose ?) / j'attends (en pensant à autre chose) qu'il ait fini ses interminables explications pour savoir ce qu'il veut vraiment

Opinion personnelle

il est aimable mais incernable, bizarre, étrange, imprévisible, à part, inclassable, solitaire / il n'a pas de cœur / il est froid, individualiste / il ne peut pas faire comme tout le monde / il manque de « simplicité » / on ne sait pas comment il vit / il ne parle pas souvent de lui / on sent toujours une distance, c'est un martien / il me met mal à l'aise lorsqu'il écoute mes conversations ou lorsqu'il m'observe / il est dérangeant / on se sent coupable de tout devant lui / il n'est pas drôle, on ne peut pas rire avec lui

GESTION DES MODES MENTAUX®

ÉCHELLE D'ÉVALUATION DES MODES MENTAUX

L'Echelle d'Evaluation des Modes Mentaux, ou EEMM®, est un outil de mesure du stress ou, plus précisément, du taux de stressabilité-sérénité vécu et évalué intuitivement par le sujet dans une situation donnée, et la répartition de ce taux entre les 6 dimensions de chaque Mode Mental. La mesure peut s'opérer en deux temps : avant et après un (ou plusieurs) exercice(s). La première mesure permet d'objectiver le taux de stressabilité-sérénité et de pointer les dimensions à travailler. La seconde évalue la progression du sujet.

OBJECTIF DE L'EEMM®

Ce tableau est destiné à auto-évaluer la relation entre votre niveau de stress (anxiété, agressivité, découragement) et votre Mode Mental de l'instant.

Cette évaluation est effectuée en deux temps. La première mesure est effectuée sur la base de votre ressenti brut dans une situation stressante pour vous. La seconde mesure est réalisée après avoir fait les exercices de GMM appropriés, à savoir des exercices globaux, semi-globaux ou destinés à travailler spécifiquement une des dimensions des modes mentaux.

La différence entre les deux mesures indique le chemin parcouru vers la sérénité...

LA PREMIÈRE MESURE DU NIVEAU DE STRESSABILITÉ/SÉRÉNITÉ

La première mesure est donc effectuée « à froid », sur la base de votre ressenti brut. Partez d'une situation stressante pour vous. Imprégnez-vous-en, sans nécessairement en revivre les aspects les moins agréables, mais dans l'objectif de vous remémorer l'état d'esprit qui a été le vôtre lorsque vous étiez engagé dans cette situation.

1. DÉCRIVEZ UNE SITUATION STRESSANTE POUR VOUS.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. SITUEZ-VOUS SUR L'ÉCHELLE EN INDICANT D'UNE CROIX (X) VOTRE TAUX GÉNÉRAL DE STRESSABILITÉ - SÉRÉNITÉ.

- Si vous vous sentiez très stressé(e), plutôt incapable de gérer votre émotion/impulsion, inscrivez une croix dans la case 1.
- Si vous vous sentiez assez stressé(e), et que gérer votre émotion/impulsion s'avérait difficile, inscrivez une croix dans la case 2.

- Si vous sentiez que votre émotion et/ou votre impulsion, même intense, devenait gérable par votre volonté, inscrivez une croix dans la case 3. Cette case médiane est le « lieu » de la bascule des comportements en faveur de l'un ou l'autre mode mental. C'est le lieu du changement de « gouvernance » entre les deux modes mentaux.
- Si vous vous sentiez assez serein(e), plutôt apte à gérer votre émotion/impulsion, inscrivez une croix dans la case 4.
- Si vous vous sentiez très sereine(e), totalement apte à gérer votre émotion/impulsion, inscrivez une croix dans la case 5.



3. POUR CHAQUE DIMENSION, INDIQUEZ, D'UNE CROIX (X), VOTRE POSITION, EN PROCÉDANT COMME DÉCRIT AU POINT PRÉCÉDENT ET EN UTILISANT LES MÊMES CRITÈRES DE COTATION (VOIR PAGE SUIVANTE).

LA SECONDE MESURE DU NIVEAU DE STRESSABILITÉ/SÉRÉNITÉ

La seconde mesure est effectuée « à chaud », après avoir réalisé un ou plusieurs exercices de Gestion des Modes Mentaux (voir pages suivantes). L'objectif consiste à auto-évaluer votre état d'esprit lorsque vous vous remémorez la situation stressante.

4. POUR CETTE MESURE, RÉPÉTEZ L'OPÉRATION EN UTILISANT UN AUTRE SIGNE (O), ET COMPAREZ.
SI LA TENDANCE SE DÉPLACE VERS LA DROITE, VOUS VOUS RAPPROCHEZ DE LA SÉRÉNITÉ...

EXEMPLE



Signifie que vous évaluez votre capacité à nuancer à 2 sur le sujet considéré avant exercice GMM et à 4 sur le même sujet après exercice GMM.

Cet exercice vous a permis de vous rapprocher de la sérénité sur le sujet, puisque vous avez gagné en nuance.

déf.

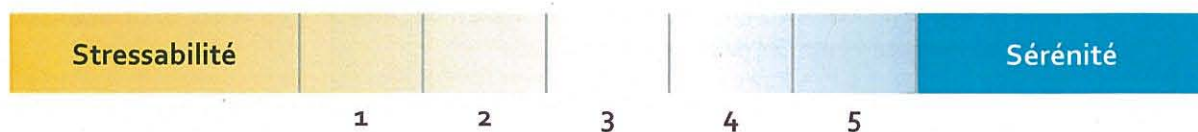
Stressabilité

Tendance à se stresser en situation négative, réelle ou simplement évoquée, sur un sujet donné. Elle est très corrélée à la persistance anormale du mode mental automatique en situation de non contrôle.

Sérénité

« Dont le calme provient d'une paix morale qui n'est pas troublée (Robert) ». Par extension, état de calme étroitement associé à la capacité à mobiliser rapidement et massivement le mode mental préfrontal en situation de non-contrôle (complexe et inconnu).

GRILLE COMPLÈTE DE L'EEMM® : TAUX GÉNÉRAL DE STRESSABILITÉ - SÉRÉNITÉ



GRILLE COMPLÈTE DE L'EEMM® : DÉTAIL PAR DIMENSION DES MODES MENTAUX



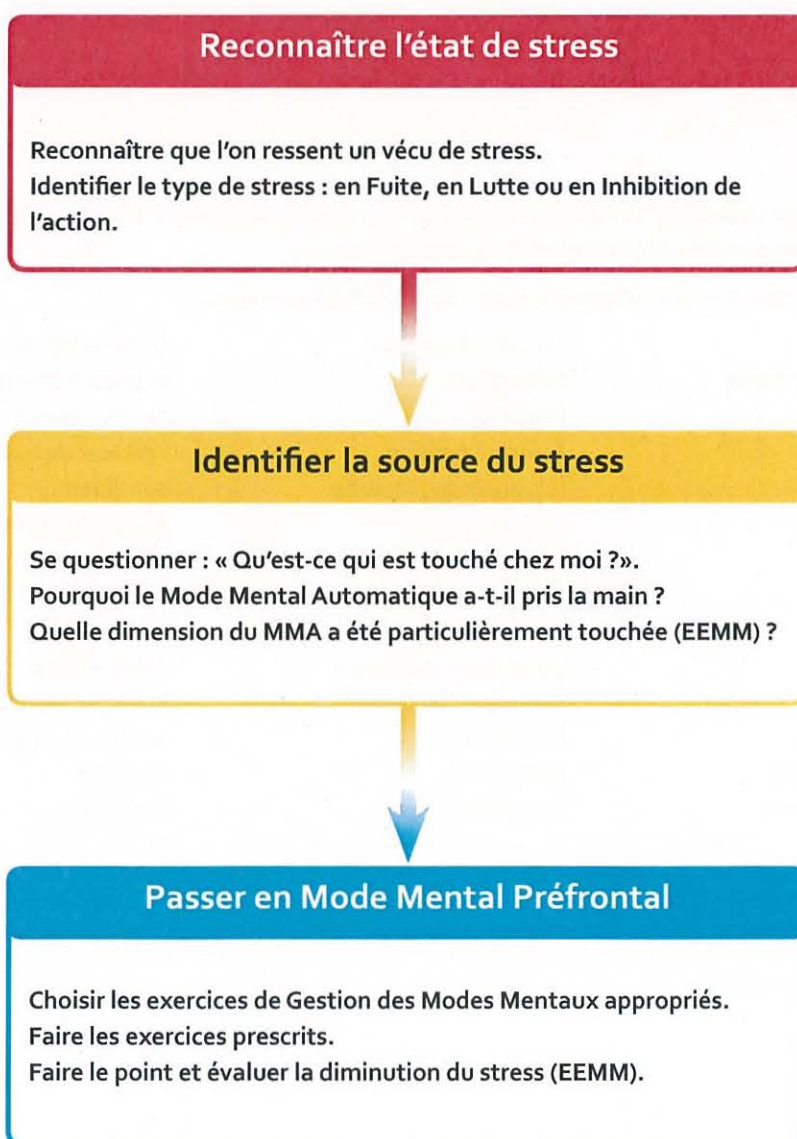
GESTION DES MODES MENTAUX GMM® : CHOISIR LES EXERCICES ADÉQUATS

De nombreux exercices de Gestion des Modes Mentaux contribuent à modifier notre regard sur les choses, les autres et soi-même, dans l'objectif de développer l'activité du Mode Mental Préfrontal et, par extension, de tendre vers davantage de sérénité. En fonction des besoins, la palette d'exercices permet de travailler la sérénité dans son ensemble ou de s'exercer à développer spécifiquement une seule ou une combinaison des 6 dimensions. Pour qu'ils soient utilisés efficacement, une prise de conscience et un questionnement personnel sont recommandés.

LE BON RÉFLEXE

Lorsque vous ressentez un vécu de stress, l'identifier puis remonter à sa source à travers un questionnement interne offre l'opportunité de mieux cibler les exercices de GMM® à préconiser.

Ce « bon réflexe » se compose de trois étapes.



GESTION DES MODES MENTAUX®

EXERCICES DE GMM® :

MULTIPLICATION DES POINTS DE VUE

Cet exercice travaille en particulier sur la dimension « Nuance » du MMP. Il est, pratiquement, utilisable pour toutes les situations. Il consiste à exprimer un point de vue rapide, même stéréotypé, caricatural ou farfelu, pour chaque personnage ou catégorie de personnages repris ci-dessous. Il s'agit de se demander ce que dirait chaque personnage s'il était à notre place, dans la même situation. Pour cet exercice, il est recommandé d'augmenter le nombre de points de vue différents jusqu'à l'apaisement et même au-delà (20 à 30 le plus souvent).

MULTIPLICATION DES POINTS DE VUE

Nuance

1. CHOISISSEZ ET DÉCRIVEZ UNE SITUATION STRESSANTE POUR VOUS.

.....

.....

.....

.....

2. SITUEZ-VOUS SUR L'ECHELLE D'ÉVALUATION DES MODES MENTAUX® EN INDIQUANT, D'UNE CROIX (X), VOTRE RESENTI, EN GÉNÉRAL ET POUR CHACUNE DES DIMENSIONS DES MODES MENTAUX.

3. MULTIPLIEZ LES POINTS DE VUE. DEMANDEZ-VOUS VOUS CE QU'EN PENSERAIT...

le boucher	Le cadre supérieur	la jeune fille amoureuse
le journaliste de mode	le matheux	le jeune homme amoureux
le député	le poète	le viticulteur
la prostituée	l'africain parisien	l'éleveur de bovins anglais
le policier	le chinois du Xle siècle	son chien
l'enfant sage	le biologiste	sa poule favorite
le moine	l'astronome	un martien de passage
l'institutrice	l'agricultrice	un homme du néolithique
le médecin	la sœur de l'agricultrice	Jules César
l'avocate	un ministre du Yémen	Pablo Picasso
le général	l'immigré clandestin	François Mitterrand
le bidasse	le mafieux	votre compagne(on)
le gagnant du loto	le clochard	l'ivrogne
l'africain polygame	l'hypocrite	le diable
...

4. EFFECTUEZ LA SECONDE MESURE SUR L'EEMM® EN UTILISANT UN AUTRE SIGNE (o), ET COMPAREZ.

5. QUE CONSTATEZ-VOUS ?

.....

.....

GESTION DES MODES MENTAUX®

EXERCICES DE GMM® : PENSÉES ALTERNATIVES

La pensée alternative est une façon ouverte et mise en perspective de « voir » les choses. On recolorise ainsi, de manière positive, les commentaires associés, en interne, au vécu de stress. Ils contiennent généralement une haute teneur émotionnelle. L'objectif de l'exercice consiste à se détacher de ces commentaires en en imaginant d'autres, sur la base d'un questionnement amenant des réponses plus rationnelles. Cet exercice vous fait travailler plusieurs dimensions des modes mentaux : la relativité, l'adaptation et la curiosité.

PENSÉES ALTERNATIVES

Curiosité

Adaptation

Relativité

1. CHOISISSEZ ET DÉCRIVEZ LE PLUS OBJECTIVEMENT POSSIBLE UNE SITUATION PERÇUE COMME NÉGATIVE ET STRESSANTE

.....

.....

.....

2. DÉCRIVEZ VOTRE RESENTI, LE TYPE DE STRESS QUE VOUS PERCEVEZ (ANXIÉTÉ, AGRESSIVITÉ, DÉCOURAGEMENT).

.....

.....

3. A TRAVERS LES PENSÉES ASSOCIÉES À LA SITUATION, FAITES LE RAPPROCHEMENT ENTRE VOTRE STRESS ET LES 6 DIMENSIONS DES MODES MENTAUX (MMA OU MMP).

4. IMAGINEZ DES PENSÉES ALTERNATIVES. POSEZ-VOUS, SI NÉCESSAIRE, DES QUESTIONS TELLES QUE :

- Que puis-je penser d'autre ?
- Si je me mettais à la place d'un autre / de l'autre ?
- De quelles ressources personnelles ai-je besoin pour gérer cette situation ?

5. FAITES LE POINT SUR VOTRE RESENTI.

Situation perçue comme étant « stressante »	Pensées et commentaires associés	Ressenti	Pensées alternatives rationnelles	Ressenti

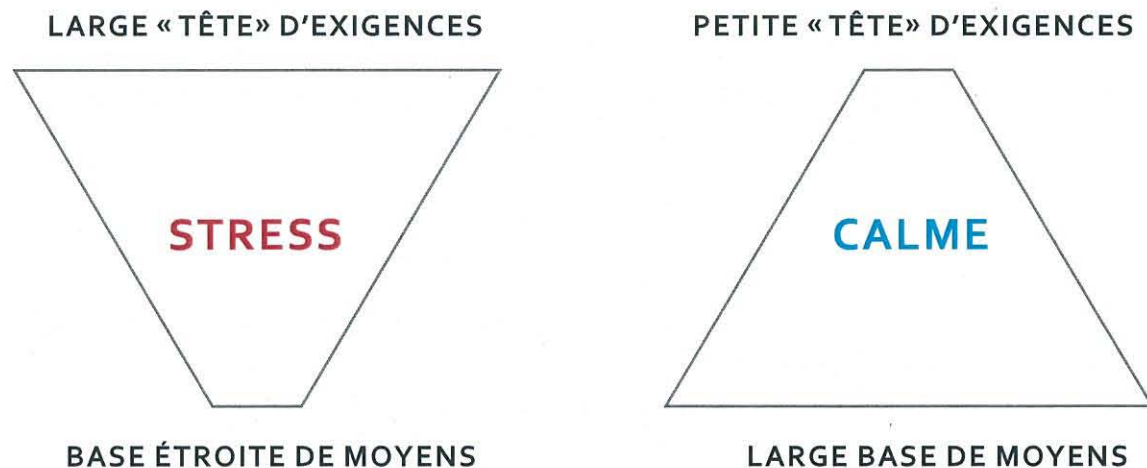
GESTION DES MODES MENTAUX®

EXERCICES DE GMM® : LA PYRAMIDE MOYENS/EXIGENCES

Définir une exigence personnelle élevée, voire démesurée... et ne pas disposer des moyens pour l'atteindre est, typiquement, une situation génératrice de stress : notre mode mental préfrontal détecte l'anomalie ! Schématiquement, cela donne une pyramide en équilibre instable sur sa pointe. Pour la remettre à l'endroit, il convient de mettre en place davantage de moyens personnels, qui ne reposent pas sur le bon vouloir d'un tiers, et de réduire nos exigences.

LA PYRAMIDE MOYENS/EXIGENCES : PRINCIPE ET DÉFINITIONS

Nous entendons par « exigence » tout ce qui présente un caractère « absolu et purement émotionnel ». Le sommet de la pyramide n'est donc, au départ, constitué que de ce qui le rend émotionnellement « non négociable », et ainsi tend à créer une pression psychologique improductive. Nous entendons par « moyens », tous les moyens dont vous disposez directement et de manière individuelle pour agir.



LA PYRAMIDE MOYENS/EXIGENCES APPLIQUÉE À UNE SITUATION

Relativité

Opinion personnelle

1. CHOISISSEZ ET DÉCRIVEZ UNE SITUATION STRESSANTE POUR VOUS.

.....

.....

.....

.....

2. SITUEZ-VOUS SUR L'ÉCHELLE D'ÉVALUATION DES MODES MENTAUX® EN INDIQUANT, D'UNE CROIX (X), VOTRE RESENTI, EN GÉNÉRAL ET POUR CHACUNE DES DIMENSIONS DES MODES MENTAUX.

3. DÉFINISSEZ POUR VOUS-MÊME L'EXIGENCE QUE VOUS VOUS IMPOSEZ (COLONNE DE GAUCHE).

4. LISTEZ POUR VOUS-MÊME LES MOYENS ACTUELS DONT VOUS DISPOSEZ, QUE VOUS VOUS DONNEZ, QUI VOUS VIENNENT SPONTANÉMENT À L'ESPRIT (COLONNE DE DROITE).

Mon exigence	Les moyens que je me donne

5. ÉLARGISSEZ LA LISTE DES MOYENS, OBJECTIFS ET SUBJECTIFS, MÊME LES PLUS DÉCALÉS, LES PLUS INCONGRUS.

.....

.....

.....

.....

.....

6. ÉTABLISSEZ UNE NOUVELLE LISTE DE MOYENS, PRÉCISEZ-LES, AFFINEZ-LA. COMPAREZ LA NOUVELLE LISTE OBTENUE À LA DÉFINITION DE VOTRE OBJECTIF.

.....

.....

.....

7. EFFECTUEZ LA SECONDE MESURE SUR L'EEMM® EN UTILISANT UN AUTRE SIGNE (o), ET COMPAREZ.

8. QUE CONSTATEZ-VOUS ?

.....

.....

LA PYRAMIDE MOYENS/EXIGENCES APPLIQUÉE À TOUTES LES SITUATIONS

Relativité

Opinion personnelle

1. LISTEZ POUR VOUS-MÊME TOUTES VOS EXIGENCES (« JE DOIS IMPÉRATIVEMENT..., JE N'AI PAS LE DROIT DE... ») QUI VOUS SEMBLERENT « ÉVIDENTES », INDISSOCIABLES DE VOS OBJECTIFS.

2. EXPLORER À QUEL POINT IL EST NÉCESSAIRE ET RATIONNEL OU NON DE VOUS IMPOSER DE TELLES EXIGENCES (MÊME SI L'ENJEU EST IMPORTANT).

3. ENVISAGEZ UNE RÉDUCTION MAXIMALE DE CES EXIGENCES POUR LES REMPLACER PAR UNE AUGMENTATION DES MOYENS ET DE L'ENGAGEMENT PERSONNEL QUE VOUS POUVEZ METTRE EN ŒUVRE.

4. ÉTABLISSEZ POUR VOUS-MÊME UN PLAN D'ACTION APTE À ACTIVER CHACUN DES MOYENS NÉCESSAIRES AU SUCCÈS OU À LA RÉDUCTION DES RISQUES D'ÉCHEC.

GESTION DES MODES MENTAUX® EXERCICES DE GMM® : MULTISENSORIALITÉ

La multisensorialité est une manière purement technique de forcer le mode mental automatique à basculer en mode mental préfrontal. Durant l'exercice, vous saturez progressivement votre mode mental automatique d'informations sensorielles auditives, tactiles et kinesthésiques. Les territoires néolimbiques ne pouvant généralement gérer qu'une « action » à la fois, la saturation sensorielle les contraint à céder la main au néocortex préfrontal.

MULTISENSORIALITÉ

Toutes dimensions

1. CHOISISSEZ ET DÉCRIVEZ LE PLUS OBJECTIVEMENT POSSIBLE UNE SITUATION PERÇUE COMME NÉGATIVE ET STRESSANTE.

.....

.....

.....

2. SUR L'ÉCHELLE D'ÉVALUATION DES MODES MENTAUX®, INDIQUEZ, D'UNE CROIX (X), VOTRE RESENTI. EN GÉNÉRAL, D'UNE PART, ET POUR CHACUNE DES DIMENSIONS DES MODES MENTAUX, D'AUTRE PART.

3. DÉBUTEZ L'EXERCICE. FERMEZ LES YEUX ET CONCENTREZ-VOUS SUR UN DES SONS QUE VOUS ENTENDEZ DANS VOTRE ENVIRONNEMENT.

4. TOUT EN GARDANT EN CONSCIENCE L'ÉCOUTE DE CE SON, INTÉGREZ-EN UN DEUXIÈME, PUIS UN TROISIÈME QUE VOUS CONSERVEZ SIMULTANÉMENT À L'ESPRIT.

- Ces différentes perceptions sensorielles forment une symphonie dont vous entendez la musique globale en même temps que chaque instrument.
- Si vous sentez que votre esprit zappe d'un son à l'autre, revenez sur le premier son, concentrez-vous sur lui, puis recommencez à intégrer un deuxième son, puis un troisième, toujours simultanément.

5. TOUT EN CONTINUANT À ÉCOUTER CETTE SYMPHONIE, RESSENTEZ LE FROTTEMENT DE VOS VÊTEMENTS SUR VOTRE PEAU.

6. SIMULTANÉMENT À L'ENSEMBLE DE VOS PERCEPTIONS AUDITIVES ET DU CONTACT DE VOS VÊTEMENTS, SENTEZ LE CONTACT DE VOS PIEDS AVEC LE SOL.

7. TOUT EN CONTINUANT À ÉCOUTER LES BRUITS, À RESSENTIR LE CONTACT DE VOS VÊTEMENTS SUR VOTRE PEAU ET CELUI DE VOS PIEDS SUR LE SOL, DÉPLACEZ VOTRE POIDS LENTEMENT SUR UNE JAMBE, PUIS SUR L'AUTRE, EN VOUS CONCENTRANT SUR LES SENSATIONS QUE CE BALANCEMENT VOUS PROCURE.

8. ENFIN, OUVEREZ LENTEMENT LES YEUX, EN TENTANT DE CONSERVER LA CONSCIENCE DES DIFFÉRENTES PERCEPTIONS SENSORIELLES QUE VOUS AVEZ À L'ESPRIT.

9. EFFECTUEZ LA SECONDE MESURE SUR L'EEMM® EN UTILISANT UN AUTRE SIGNE (o), ET COMPAREZ.

10. REPENSEZ À LA SITUATION DE DÉPART. QUE CONSTATEZ-VOUS ?

.....

.....

.....

GESTION DES MODES MENTAUX®

EXERCICES DE GMM® : MÉTHODES SEMI-GLOBALES

Les méthodes semi-globales sont simples et rapides et constituent des techniques de base de la pratique de la GMM®. On commence par se concentrer sur les concepts suivants, qui définissent plus précisément chaque dimension du MMP, chaque « état d'esprit préfrontalisant », de manière générale, sans être accrochés à un vécu spécifique ou une situation particulière. On recherche ensuite des situations, des périodes, des contextes où nous les vivons pleinement, avec l'objectif d'étendre ce vécu aux contextes stressants.

MOTS-CLÉS ET EXPRESSIONS-CLÉS

Concentrez-vous sur les concepts suivants, qui définissent plus précisément chaque dimension du MMP. Recherchez des situations, des périodes, des contextes où vous les vivez, et expérimentez cet état d'esprit,

<p>Curiosité</p> <ul style="list-style-type: none"> curiosité active créativité exploration sensorielle aventure découverte enrichissement intérêt esprit d'initiative <p>mots-clés</p>	<p>pour savoir, il faut essayer / je préfère l'expérience aux longs discours / on verra sur place / j'aime fonctionner à l'intuition / je ne veux pas mourir idiot (inexpérimenté) / je me jette à l'eau / je suis toujours « volontaire » (pour les « expériences bizarres ») / je suis un sensoriel (ou un actif) / la nouveauté m'attire / l'humour et la curiosité sont des antidotes à l'appréhension</p> <p>expressions-clés</p>
<p>Adaptation</p> <ul style="list-style-type: none"> acceptation ouverture d'esprit, tolérance disponibilité écoute réceptivité absence de préjugés capacité à rebondir explorer positivement ce qui dérange capacité à s'intégrer <p>mots-clés</p>	<p>ça ne sert à rien de s'obstiner, de faire l'autruche, de nier les faits / c'est reculer pour mieux sauter / regardons les choses en face / j'arrête de faire le gamin / patience et longueur de temps font plus que force et courage / plutôt que m'opposer frontalement, j'accompagne le mouvement comme en aikido / je prends la vague comme le surfeur ou le vent comme l'aigle / c'est l'occasion de rebondir / j'aime les surprises, l'imprévu</p> <p>expressions-clés</p>
<p>Nuance</p> <ul style="list-style-type: none"> complexification remise en cause de l'évidence subtilité perception de l'infinie densité des interrelations en réseau vision systémique « sortie du cadre » <p>mots-clés</p>	<p>ne jugeons pas sans savoir / changeons de point de vue / et si je me faisais l'avocat du diable ? / ce n'est pas si simple / la critique est aisée / je me mets à sa place / on est tous l'abruti ou le ringard de quelqu'un / les apparences sont trompeuses</p> <p>expressions-clés</p>

Relativité

prise de recul
position d'observateur
désimplication
détachement
dédramatisation
métaphysique
perception de l'infiniment grand,
petit, temporel
questionnement sur le sens des
choses (sans réponse toujours)

mots-clés

ne nous prenons pas la tête, est-ce si grave ? / faut voir / la nuit porte conseil /
qu'en penserai-je dans dix ans ou le jour de ma mort ? / tout est relatif / « je sais
que je ne sais rien » / la vie est trop courte pour la prendre au sérieux / « ce ne
sont pas tant les choses qui nous font souffrir que l'idée que nous en avons »

expressions-clés

Réflexion

rationalisation
curiosité intellectuelle
intérêt spontané pour la logique,
les relations de cause à effet,
la compréhension plus que
le résultat immédiat
questionnement sur le comment
sensation que
« tout peut se comprendre »

mots-clés

réfléchissons / j'aime bien comprendre / comment ça marche ? / j'aime transfor-
mer les obstacles en problèmes et les problèmes en solutions / je ne retiens pas
ou je mélange si je ne comprends pas / comprendre c'est perdre du temps pour
en gagner / j'aime garder à l'esprit les questions sans réponse (pour les résoudre
tôt ou tard) / j'aime comprendre la logique des choses ou des comportements,
les règles invisibles qui les gouvernent

expressions-clés

Opinion personnelle

... ni soumise ni réactionnelle
individualisation de soi,
des autres et des choses
insensibilité à la honte,
au ridicule, à la fierté
perception de soi et du monde
sur les seuls registres des plaisirs,
esthétique, fonctionnalité,
logique
regard de l'ethnologue,
hors du positionnement
hiérarchique, hors du regard
"social"

mots-clés

qu'est-ce que je gagne à vouloir toujours avoir raison ? / que me coûte mon
image ? / pourquoi est-ce que je me sens toujours concerné ? / ceux qui
agressent le plus sont souvent les jaloux : ils n'expriment que leur point de vue
personnel / le ridicule ne (me) tue pas / toute honte bue (je serais soulagé), « 700
millions de petits chinois et moi et moi et moi » / qui suis-je ? / où cours-je ? / qui
est-il vraiment ? / A quoi cela peut-il vraiment me servir ? / ai-je besoin de tout
cela (gadgets, honneurs) et quel en est le coût réel pour moi (temps, travail,
conflits) ? / en quoi consisterait mon « vrai » bonheur ? / quels sont mes enjeux
réels ? / et après ?

expressions-clés

ÉVALUATION DES CONNAISSANCES

A la lumière de la formation et de la relecture de cette première section du « Manuel des fondamentaux de l'Approche NeuroCognitive et Comportementale », évaluez votre niveau de connaissance des principaux points de la matière. Pour chacun d'entre eux, entourez le symbole correspondant à votre degré de maîtrise.

JE COMPRENDS LA NOTION DE CONTENANT ET DE CONTENU OK

- Peux être
- Comportements / les 6 cerveaux
- Emotions

Situation
Information
Influence



JE COMPRENDS LA DIFFÉRENCE ENTRE LES DEUX MODES MENTAUX OK

MMA / MMP



JE CONNAIS LES 6 DIMENSIONS DU MMA ET LES 6 DIMENSIONS DU MMP OK

au miroir



JE COMPRENDS LA SIGNIFICATION NEUROSCIENTIFIQUE DU STRESS OK

Incohérence interne situation
complexité / situation connue



JE CONNAIS LES 3 ÉTATS DES STRESS F.F.F.



JE CONNAIS LES 4 TERRITOIRES CÉRÉBRAUX ET LEURS
CARACTÉRISTIQUES PRINCIPALES OK

Reptilien / Paléolimbique P. Social /
Néolimbique anti-valeurs / néofrontal.
douleur, compensation



POUR LES 😊 ET LES 😞, QUELLES ACTIONS ALLEZ-VOUS ENTREPRENDRE POUR AMÉLIORER VOS CONNAISSANCES ?