

Rédacteur : Jean-Hugues CONGIA

Titre : Approche Neurocognitive et Comportementale

Organisation : IME CONSEIL

Personnes interviewées :

- Jean-Louis PRATA – Directeur Recherche et Développement – 24/05/2017
- Pierre MOORKENS – Gérant – 28/06/2017
- Sabrina LEFEBURE – Formatrice, coach et consultante – 20/10/2017

Thème : une approche innovante des comportements pour une vie meilleure

Date de rédaction : 22/10/2017

IME CONSEIL

Fondée en 1987 par le Docteur Jacques FRADIN, l'Institut de Médecine Environnementale (IME) est un fond de dotation qui s'est donné pour mission de mettre les sciences du cerveau et du comportement au service des évolutions sociétales et du développement durable.

En 1988, l'IME fonde sa branche conseil sous forme d'une société à responsabilité limitée destinée à apporter de l'expertise, du conseil et de la formation aux entreprises, institutions, établissements de santé et fédérations sportives.

Génèse de l'approche

Alors qu'il était médecin urgentiste, Jacques FRADIN s'est interrogé sur les facteurs qui conditionnaient la bonne santé physique et psychique. Il a établi assez rapidement une relation entre l'environnement de vie, la nutrition et le comportement.

Après plus de vingt-cinq années de recherches pluridisciplinaires (psychologie cognitive, neurosciences cognitives, psychologie clinique, éthologie) et d'expériences cliniques, l'IME finalise une démarche à la fois scientifique et pragmatique qui permet de mieux saisir le comportement humain en interaction avec l'environnement dans lequel il évolue (social, professionnel, écologique...). Pendant ce temps, IME CONSEIL développe et commercialise des outils et techniques d'application professionnelles de l'approche.

Dans une situation donnée, tout individu adopte un comportement dicté par un *contenant* qui prend les commandes. Les quinze types de contenants identifiés par l'IME définissent des modèles qui s'expriment selon différents facteurs comme les valeurs, les motivations, les peurs, le stress... Chaque être humain est pluriel. Plusieurs centaines de contenants en lui peuvent engendrer autant d'attitudes allant du plaisir intense à l'abattement le plus profond.

L'*Approche Neurocognitive et Comportementale* (ANC) permet d'identifier les contenants actifs, de faciliter le recours aux contenants qui apportent de l'énergie ou de la sérénité, de faire taire ceux qui empoisonnent une vie par des manifestations d'irritation, de peur ou de stress.



Mieux être, mieux vivre, mieux travailler

Les matériels développés par IME CONSEIL permettent d'utiliser l'Approche Neurocognitive et Comportementale en thérapie, pédagogie, ou accompagnement.

L'innovation apportée par l'ANC

Contrairement à d'autres approches, l'ANC ne cherche pas dans le passé les causes ayant fait émerger un comportement pathogène. Elle identifie le ou les contenants actifs et les moyens d'éteindre le mal-être.

Elle s'inscrit dans le courant des *Thérapies Cognitives et Comportementales* (TCC) et s'enrichit continuellement de l'apport des sciences du cerveau et du comportement. La *Gestion des Modes Mentaux* identifie quatre familles de contenants et les techniques spécifiques permettant de les gérer :

- La première famille est relative aux mécanismes instinctifs de survie, qui sont programmés génétiquement et le siège du stress. L'ANC postule que le stress est l'équivalent cognitif de la douleur, signal d'alarme physiologique. La *Gestion Relationnelle du Stress* permet de composer avec trois types de comportement instinctifs : la fuite, la lutte défensive, et l'inhibition. Des exercices simples permettent de venir rapidement à bout du trac et de l'anxiété qui sont des manifestations d'un *stress cognitif* révélateur du recrutement d'un mode de pensée erroné. Par exemple, le trac vient d'une charge émotionnelle qui nous conduit à douter de la réussite d'une prestation imminente, bien que nous sachions, quelque part, que nous avons préparé tous les moyens du succès. Il n'y a pas d'enjeu de survie, mais une discordance cognitive liée au fait que des émotions nous submergent alors que nous devrions être serein.
- La seconde famille est le siège des *comportements grégaires*, c'est-à-dire un ensemble de comportements primitifs relatifs à la place de l'individu dans un groupe. Le point de neutralité de cette famille est l'*assertivité*. Trop d'intensité de certains contenants de cette famille expliquent la perversion narcissique, les tendances suicidaires, la peur irrationnelle de la désunion ou la marginalité. Ils nécessitent une thérapie longue et particulière car ils sont difficiles à déprogrammer.
- La troisième famille est relative aux motivations et aux émotions. Le modèle ANC décrit une vaste collection de mécanismes émotionnels et motivationnels qui couvre le spectre du plaisir simple et désintéressé à l'épuisement professionnel, en passant par le conditionnement lié aux valeurs et anti-valeurs acquises par l'éducation. L'ANC explique pourquoi, s'il n'est pas possible de motiver quelqu'un, il y a toujours un chemin pour faire en sorte qu'il se motive lui-même. Elle identifie et traite les pathologies du travail, notamment le burn-out.
- La quatrième famille ne comporte qu'un contenant afférent au niveau le plus abouti du développement de notre cerveau : le néocortex préfrontal. Il est capable d'apprendre en continu. Il a des capacités supérieures de découverte et d'analyse et nous maintient, quand il est aux commandes, à distance du stress. Il ouvre des perspectives enthousiasmantes pour le genre humain par le biais de l'*intelligence adaptative*, la capacité de curiosité, de flexibilité, de nuance, de relativité, de réflexion logique et d'opinions personnelles. Il nous permet d'envisager l'acquisition de nouvelles compétences à tout âge, car notre cerveau est en mesure de le faire tout au long d'une vie.

Les pratiques de l'ANC ont été élaborées dans un contexte clinique, avec une motivation thérapeutique.

IME CONSEIL a pour vocation de les ouvrir à d'autres contextes comme l'éducation et l'entreprise. Elle a inventé une ingénierie de l'harmonie et de la sérénité : des techniques rapides qui conduisent aux mêmes effets qu'un long apprentissage de la méditation.

La *Gestion des Modes Mentaux* a été étoffée pour apporter de nouvelles grilles de lecture et d'outil dans des situations de complexité, de prise de décision, d'émergence de la créativité. IME CONSEIL a inventé le concept de *Management Authentique*, qui permet de concilier les valeurs qui tiennent à cœur et le management, en le faisant évoluer vers plus de leadership.

La *Biosystémique*, permet de comprendre à partir d'une analogie du vivant et de l'ANC les phénomènes de démotivation ou d'épuisement professionnel sur la base de trois représentations d'un poste de travail (la définition et le sens du poste, la boucle de retour d'information du manager au managé, le rapport entre la responsabilité et le pouvoir) :

- La perte de sens est particulièrement anxiogène. Des rescapés des camps de concentration ont témoigné que la perspective de mort était moins affligeante que l'inanité de travail exténuant ne conduisant à aucun résultat, comme creuser un trou, puis un autre dont la terre extraite est employée pour reboucher le précédent.
- La boucle de retour d'information est capitale pour apprendre. Si elle ne véhicule que des messages négatifs, elle induit une impossibilité de développement des capacités à faire par le credo que l'échec est une faute.
- Exercer une responsabilité en disposant d'un pouvoir approprié est une condition impérative de motivation et d'efficacité. Toute autre configuration implique du mal-être dans sa fonction.

En 2012 et en partenariat avec l'express et TNS SOFRES, une étude internationale nommée ESTIME a été publiée au sujet de la Performance Sociale et Organisationnelle et du stress au travail. Elle repose sur l'ANC et la Biosystémique et montre que près de 29% des interrogés s'estiment épuisés psychologiquement par leur travail.

IME CONSEIL a développé un inventaire de personnalité. Ce support de connaissance de soi établit une carte des principaux contenants qui permet à un praticien d'accompagner une personne dans la découverte de ses potentiels, dans le lâcher-prise vis-à-vis de ses intolérances, dans le développement de l'intelligence adaptative. Jacques FRADIN estime que l'efficacité au travail est le produit du plaisir par l'intelligence adaptative.

L'ANC et l'inventaire de personnalités donnent une lecture des dispositions permettant le centrage effectif des entreprises sur l'humain. Pour l'ANC, améliorer l'efficacité signifie reconnecter les obligations et les contraintes aux plaisirs.

Les impacts positifs

Pour Sabrina LEFEBURE, la pédagogie du futur a déjà émergé. Par exemple, l'association Lean To Be propose de concilier ANC et pédagogie pour mieux se connaître, mieux vivre ensemble, mieux apprendre. Elle vise le plein épanouissement de tous les acteurs de l'enseignement et de l'éducation, en apportant une compréhension des comportements humains.

L'enseignement développe classiquement le savoir et le savoir-faire. L'ANC y ajoute la connaissance de soi et le savoir-vivre ensemble. Elle permet de gérer "à chaud" les comportements qui nuisent au calme et à la sérénité en classe. Elle offre des outils qui permettent de stimuler l'intelligence adaptative des élèves et leur capacité à utiliser leurs ressources personnelles dans leurs apprentissages scolaires.

Tenir compte des motivations primaires, c'est-à-dire des deux à quatre appétences que chaque être humain développe dans les tous premiers mois de sa vie, qui l'énergisent et le ressourcent, incite à abandonner un déroulé de cours uniforme et descendant pour agencer des activités dans lesquelles chacun épanouit son envie d'apprendre. Les résultats sont spectaculaires en termes de cohésion et d'apprentissage.

De plus en plus d'écoles et d'université sont sensibles à la démarche, qui donne des grilles de lecture simples et compréhensibles des mécanismes d'apprentissage, d'intelligence adaptative individuelle et collective.

Jean-Louis PRATA explique qu'à partir du XIX^{ème} siècle, le Produit Intérieur Brut des principales puissances a explosé, adoptant une croissance exponentielle. Ceci a progressivement installé un surrégime permanent qui rend le monde du travail globalement anxiogène. Pourtant ce devrait être un lieu d'épanouissement où l'on apprend continuellement.

L'ANC a été développée pour la Qualité de Vie au Travail, et la Qualité de Vie en général.

Philosophie sous-jacente

Quand on demande à Jean-Louis PRATA comment serait un monde qui aurait généralisé l'usage de l'Approche Neurocognitive et Comportementale, il parle d'une terre où il ferait bon vivre, où chacun serait ouvert d'esprit, où la tolérance et le respect mutuel seraient systématiques. Chacun suivrait sa voie et se donnerait une vie qui lui correspondrait. Se serait la fin des velléités dominatrices et de la soumission, il n'y aurait plus de violence ni de délinquance. Le monde serait lucide et plus intelligent. Un monde plein de sagesse.

Pour Pierre MOORKENS, il est nécessaire d'élever le niveau de maturité et de conscience de l'homme. Certains contenants engendrent la colère et nous ramènent au stade de créature primitive. Avec beaucoup de poésie, il compare la rotondité du ventre d'une future mère et celle de la terre. Elles nous font une dotation merveilleuse : l'intelligence adaptative, que nous exploitons malheureusement bien mal.

L'ANC est une grille de lecture pour la connaissance de soi et pour accéder à la sérénité. C'est un outil philosophique que ce célèbre entrepreneur et conférencier humaniste promeut avec toute son énergie, en cherchant juste à l'essaimer. Une association internationale sans but lucratif, l'Institut de Neurocognitivisme (INC) a été fondé en 2008 pour diffuser l'ANC auprès des professionnels de l'humain.