

HAUTE ÉCOLE DE COACHING

FORMATION DE COACH PROFESSIONNEL

LES APPORTS DES NEUROSCIENCES EN COACHING

LES NEUROSCIENCES, QU'EST-CE QUE C'EST ?

L'appellation « **Neurosciences** » voit le jour à la fin des années 1960 aux Etats-Unis. Elle désigne les études scientifiques du système nerveux, tant du point de vue de sa structure que de son fonctionnement.

Les neurosciences visent tout d'abord à relier les fonctions cognitives supérieures : **perception, langage, attention, mémoire, raisonnement, action...** avec leur composante biologique : les neurones.

LES NEUROSCIENCES, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Les neurosciences sont souvent présentées sous l'angle des **neurosciences cognitives**, de plus en plus employées dans les domaines de l'économie, de la finance, du marketing, de l'enseignement, de la formation, de la psychologie et du **développement personnel**.

Toutefois, si les **neurosciences cognitivo-comportementales** sont à l'étude en 1970, les **neurosciences affectives et sociales** intéresseront elles aussi les recherches scientifiques et feront leur apparition peu avant 2000.

LES NEUROSCIENCES, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Grâce aux avancées des technologies d'imagerie médicale (IRM), les neurosciences permettent, par l'observation du cerveau en action, d'appréhender les processus à l'œuvre dans nos comportements **relationnels**, nos **motivations**, notre **conscience** ou encore notre propension à la résistance / acceptation / **adaptation au changement**...

Dans la mesure où celles-ci offrent une approche de plus en plus précise des processus et comportements humains, elles demandent, comme tout progrès, à être utilisées avec **éthique** !

LES NEUROSCIENCES, QU'EST-CE QUE C'EST ?

« Nous sommes en permanence dans la **transversalité**, dans l'interdisciplinarité avec la **psychologie**, avec l'**art et bien évidemment avec la médecine**. Ce qui est important ici, c'est de l'aborder avec humilité...

En bref : nous avons des **clés de compréhension**, nous allons les mettre à votre disposition pour progresser ensemble ! »

Erwan Deveze, consultant en neurosciences et management

NEUROSCIENCES EN COACHING

INTRODUCTION

Ce cours vous est présenté en fin de parcours de formation car il procède au **processus de renforcement** de votre **apprentissage initial**.

Vous avez en effet commencé par acquérir des **savoirs théoriques** (validation des QCM) et projeté ainsi des **hypotheses** quant à leur pertinence. Vous avez ensuite **expérimenté** leur congruence au travers des différents coachings à réaliser.

En éclairant, par ces quelques éléments essentiels, le fonctionnement de notre cerveau, ce dernier survol dissémine des **clés de lecture complémentaires à la méthodologie** que vous avez commencée à mettre en pratique.

Il a pour objet **d'affuter votre regard** et vous permettra enfin l'**ouverture** à de nouveaux horizons...

NEUROSCIENCES EN COACHING

4 ATOUTS MAJEURS:

1. Une meilleure **compréhension** du cerveau
2. Un éveil de la **perception**
3. Une appréhension plus fine du **changement**
4. Une **posture** renforcée

NEUROSCIENCES EN COACHING

4 ATOUTS MAJEURS

1. Une meilleure **compréhension** du cerveau et de son fonctionnement

- ✓ Dès l'étape 1 de prise en main, cette approche vous permettra d'analyser et comprendre l'importance de la **méthodologie** inhérente à la démarche **de coaching**.

2. Un éveil de la **perception** et des interventions-clés qui auront un impact positif sur la conscientisation

- ✓ En étape 3, vous allez mieux cibler votre **questionnement**, gagner en justesse et sobriété pour favoriser l'éveil de la perception et les **prises de conscience**.

NEUROSCIENCES EN COACHING

4 ATOUTS MAJEURS

3. Une appréhension plus fine des ressorts naturels du **changement**

- ✓ En étape 6, vous prendrez mieux en compte la **notion d'apprentissage** dans le processus de changement induit par l'utilisation d'outils de déblocage et l'ancrage d'un **nouveau comportement** dans la mise en œuvre d'**actions concrètes**

4. Une **posture** renforcée dans votre habileté à coacher

- ✓ Au fil du coaching, vous allez ainsi développer une **qualité d'écoute** et d'autres **soft skills** indispensables tels que la **patience**, la **mise à distance** de votre propre expérience et l'**ouverture** à une autre vision du monde, la **gestion de vos émotions** et la capacité à donner des **feed back** positifs **sans aucune ingérence**.

NEUROSCIENCES EN COACHING

4 ATOUTS MAJEURS



Compréhension

- Neuromythes
- Mécanismes d'apprentissage
- Neurones miroir
- Neuroplasticité



Perception

- Modèle du monde
- Mémorisation
- Feed back
- Programmation



Changement

- Nouvel Apprentissage
- Émotions et sentiments
- Stress « ajusté »
- Cerveau social



Posture

- Clé posturale
- Intelligence émotionnelle
- Soft skills spécifiques



NEUROSCIENCES EN COACHING



COMPREHENSION

- ✓ Les neuromythes
- ✓ Les mécanismes d'apprentissage
- ✓ Les neurones miroir
- ✓ La neuroplasticité
- ✓ Le mode par défaut

NEUROSCIENCES EN COACHING

COMPREHENSION

1. Les neuromythes

Un neuromythe, qu'est-ce que c'est ?

C'est une **croyance erronée** sur le fonctionnement du cerveau.

NEUROSCIENCES EN COACHING

COMPREHENSION

Les **neuromythes**... des croyances à updater !

Alors, vrai ou faux ?

- « Nous utilisons seulement 10% de notre cerveau »
- « La vue est le sens qui sollicite le plus l'activité cérébrale »
- « Il est cerveau gauche et moi cerveaux droit »
- « La nuit porte conseil ! »
- « On peut apprendre à tout âge »
- « Notre mémoire est illimitée »

NEUROSCIENCES EN COACHING COMPREHENSION



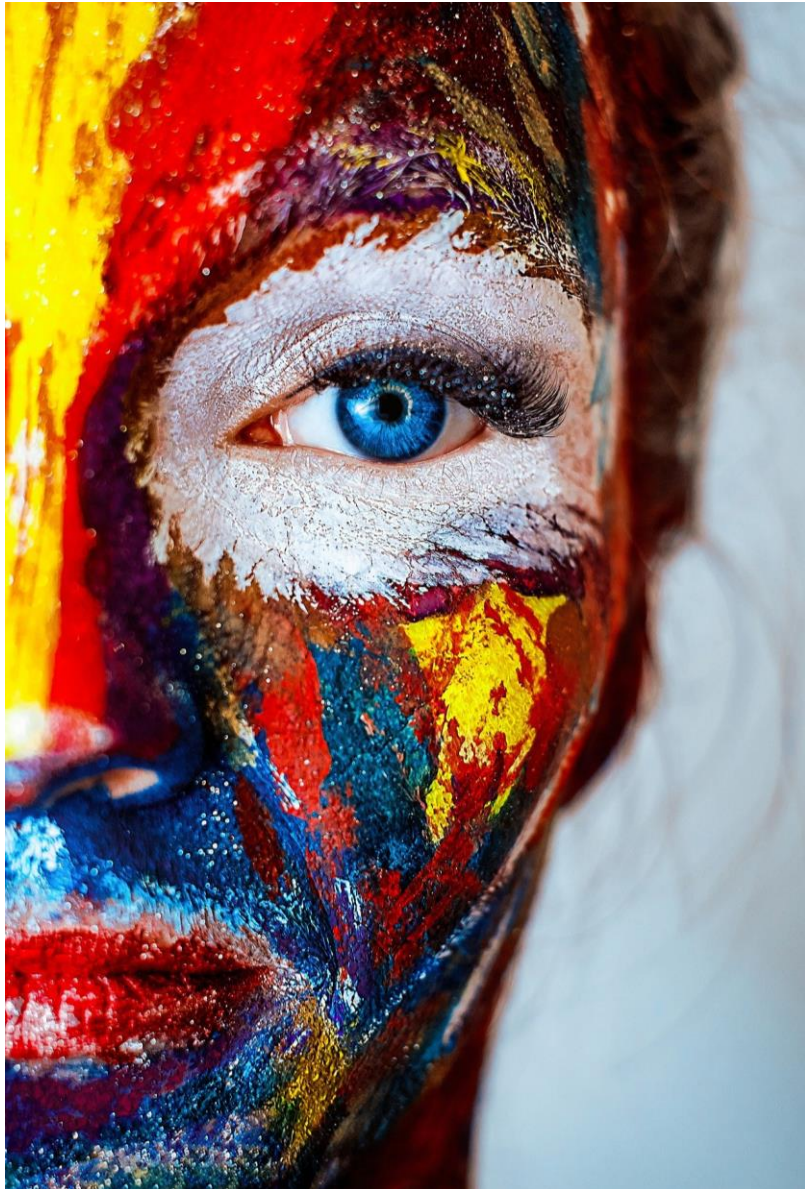
“Nous utilisons 10% de notre cerveau, vrai ou faux?”

Notre cerveau est bien actif à 100% !

- L'équilibre de notre cerveau est tel que 90% des cellules sont des cellules soutien, appelées cellules “gliales”. Elles “aident” à penser mais sont électriquement silencieuses. Elles ne sont en aucun cas activables de la même manière que les 10% qui “pensent”.
- Certaines régions s'activent en fonction de leur spécificité.
- **Si nos neurones ne sont pas activés simultanément, c'est bien 100% de notre cerveau qui s'active en conditions normales.**

NEUROSCIENCES EN COACHING

COMPREHENSION



Quel sens sollicite le plus l'activité cérébrale?

Nous sommes tous visuels et même multisensoriels

- Nous sommes avant tout des êtres visuels, mais nous utilisons tous les canaux sensoriels à notre disposition pour encoder un événement.
- Chaque sens dispose en fait d'une zone de stockage spécifique dans le cerveau.
- **Si plusieurs sens sont stimulés simultanément cela renforce la trace en mémoire ainsi que l'accès à l'information.**

NEUROSCIENCES EN COACHING

COMPREHENSION



Il est cerveau gauche et moi, je suis cerveau droit !

Chacun des hémisphères remplit des rôles différents mais les deux fonctionnent ensemble.

- Si le cerveau gauche lit les mots tandis que le droit voit les couleurs, nous combinons bien leurs deux visions en permanence et passons de l'un à l'autre de manière habile pour considérer les choses.
- Il semblerait toutefois que nous préférions utiliser le cerveau gauche, plus analytique, alors que, comme nous l'explique E. Goldberg, professeur en neurologie, dans son ouvrage "Les prodiges du cerveau" :
"C'est l'hémisphère droit, avec son approche globale, qui gère la nouveauté et les apprentissages".



NEUROSCIENCES EN COACHING

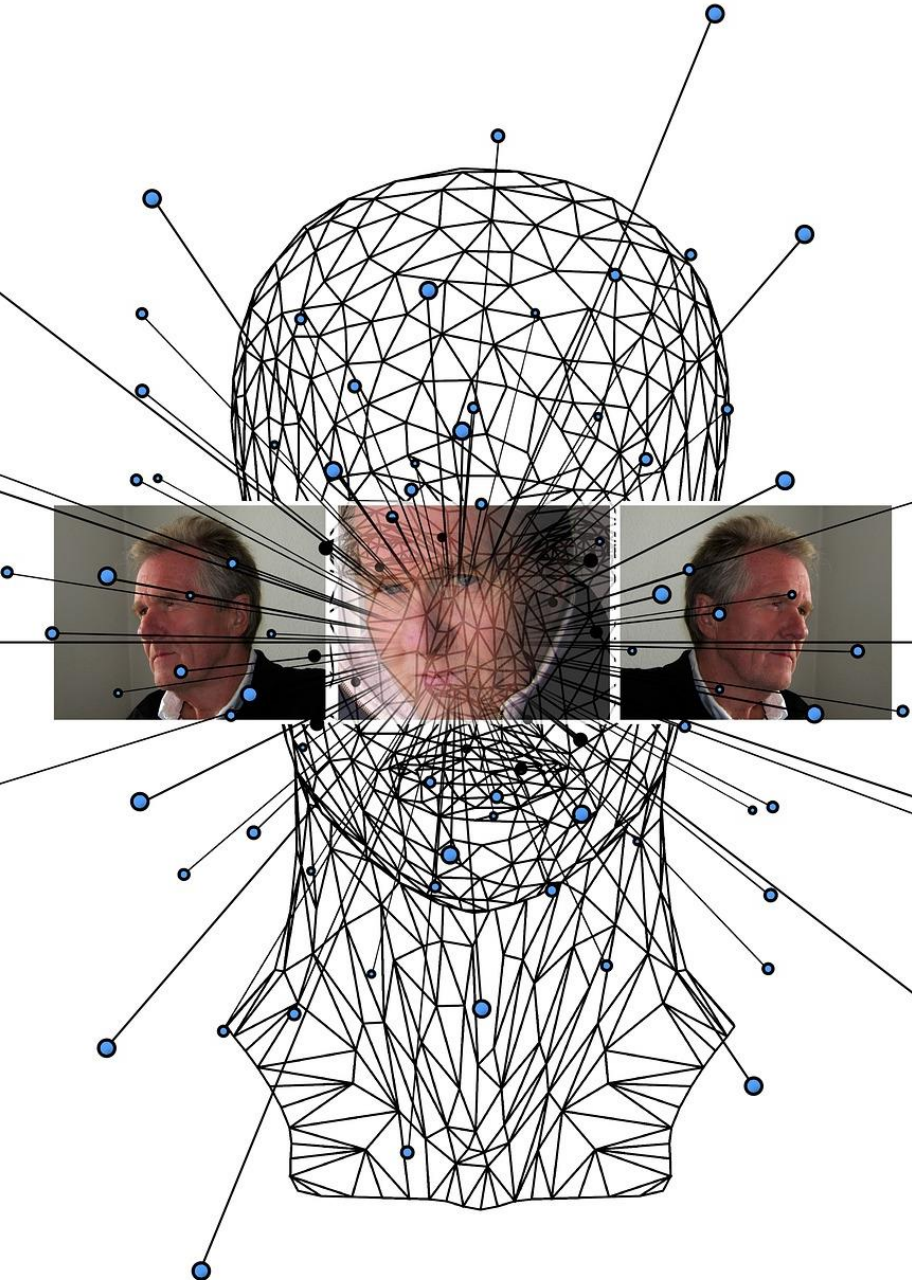
COMPREHENSION

La nuit porte conseil, est-ce exact ?

En fait, grâce au sommeil, le cerveau fait le tri !

- Pendant le sommeil, notre cerveau consolide ce qui est important et oublie ce qui est inutile.
- Les apprentissages réalisés pendant la période d'éveil sont rejoués, ce qui permet de renforcer leur mémorisation.
- Les informations arrivent dans le cortex préfrontal, siège du recul, du jugement et de la prise de décision. La nuit serait ainsi propice aux décisions plus raisonnées.

NEUROSCIENCES EN COACHING COMPREHENSION



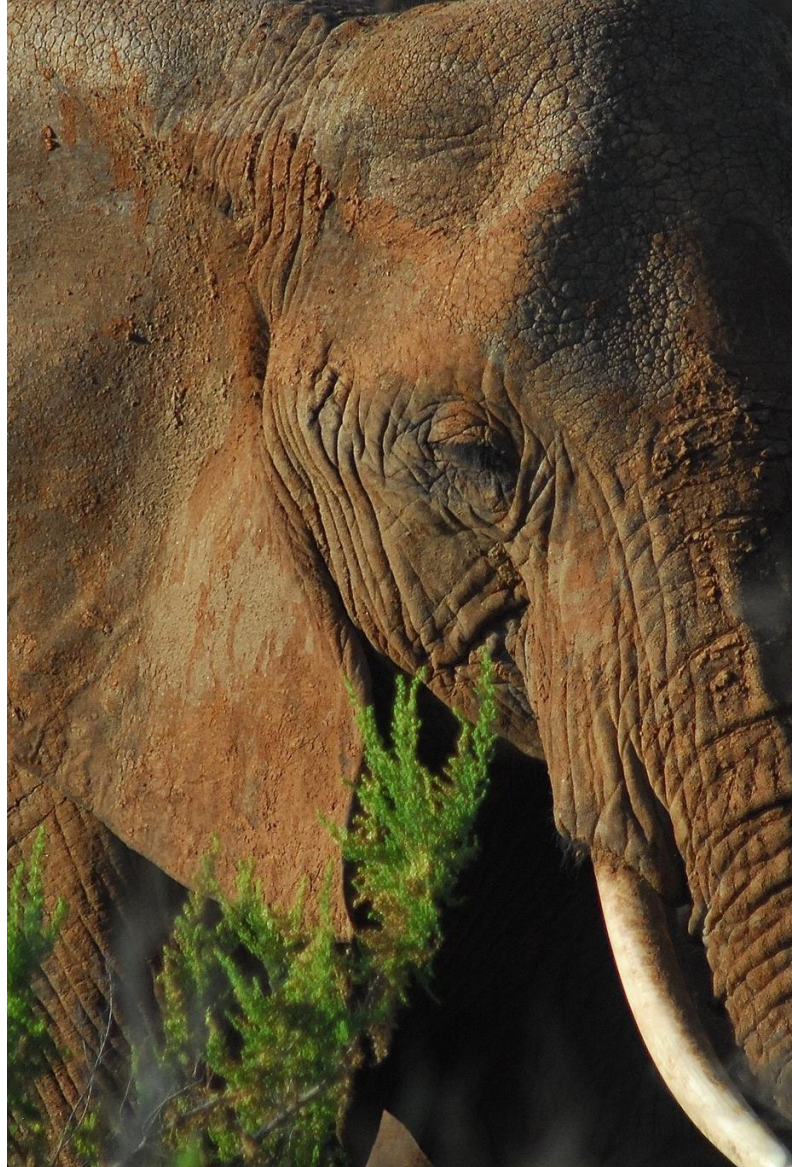
Est-ce qu'on peut apprendre à tout âge ?

Absolument!

- Même si le nombre de synapses chez l'enfant est plus du double de celui de l'adulte, il est possible d'apprendre à tout âge.
- A la fin de sa vie, le cerveau a perdu moins de 5% de ses neurones. Apprendre , méditer, agir, faire du sport, sont les meilleurs moyens de garder des neurones vigoureux le plus longtemps possible.
- Les différents âges du cerveau:
<https://www.dailymotion.com/video/x18r8nn>

NEUROSCIENCES EN COACHING

COMPREHENSION



Notre mémoire est-elle illimitée ?

Notre mémoire immédiate n'est pas extensible !

- Bien que le cerveau soit plastique, la mémoire à court terme, ou mémoire tampon, stocke dans des réseaux neuronaux dont le nombre est défini. Le « gavage » ne permettra pas le développement du nombre de ces réseaux.
- Pour favoriser la mémorisation, il faut faire appel à des stratégies : répétition, mnémotechniques, associations à des émotions positives ou des images captivantes.
- L'hygiène de vie améliore aussi la mémoire : exercice physique, activité intellectuelle stimulante, régime alimentaire équilibré.

FICHE MEMO

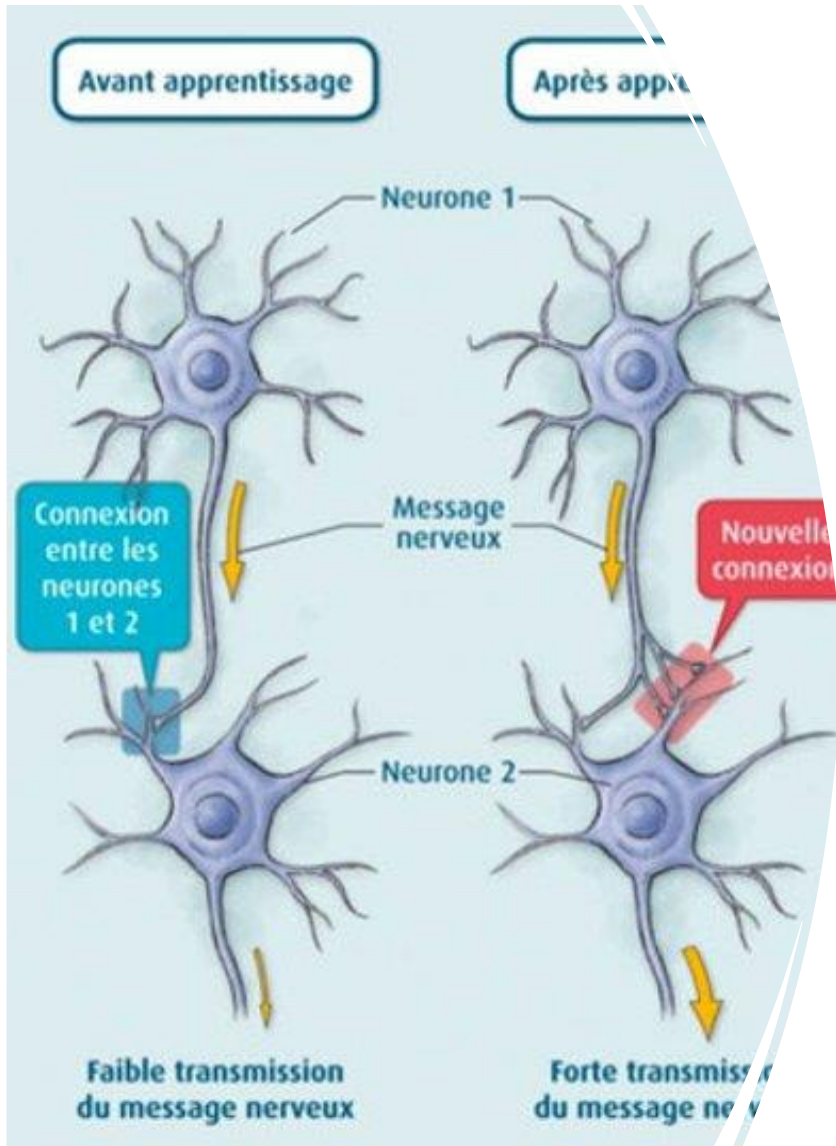
ATTITUDE

Sortez vos boules à mythes!

Pour accompagner son client au changement, il est **primordial**, pour le coach, de **mettre à jour ses propres certitudes**, ses limites et croyances limitantes au sujet du cerveau humain et de son fonctionnement.

NEUROSCIENCES EN COACHING

COMPREHENSION



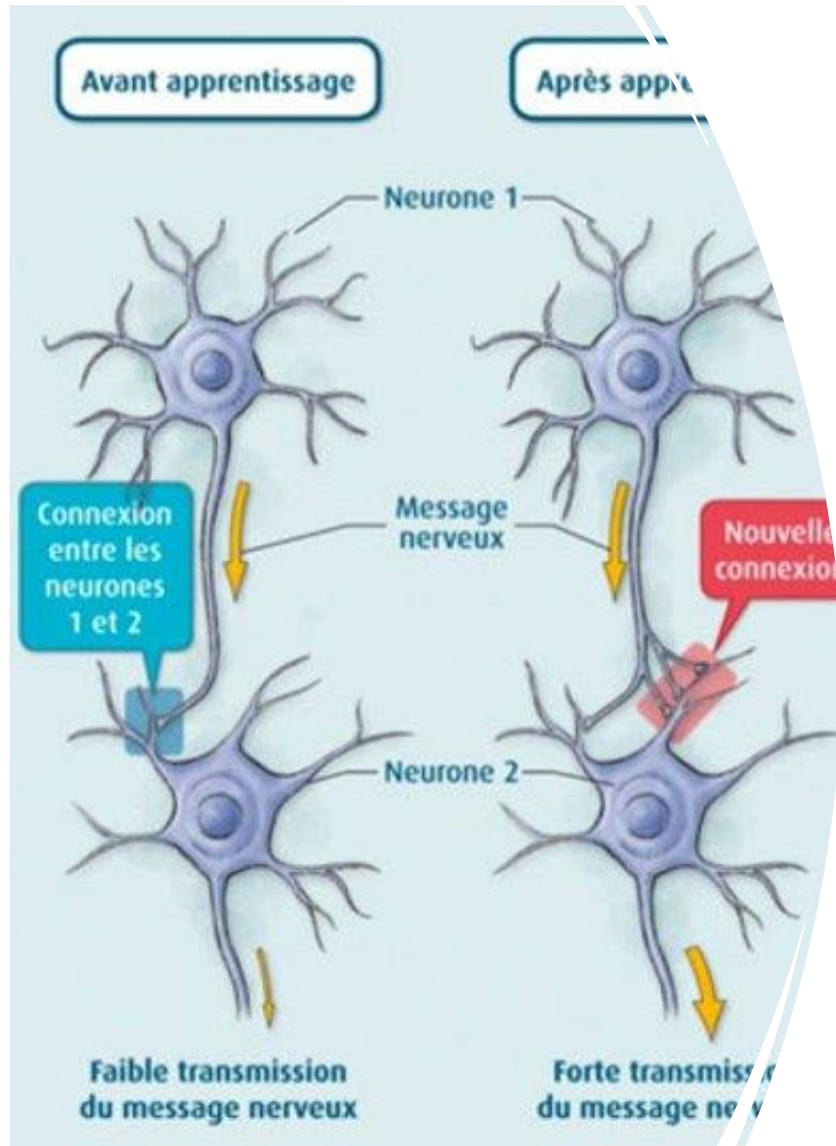
2. Les mécanismes d'apprentissage

La répétition

- Lors d'un nouvel apprentissage, de nouvelles connexions se forment entre des neurones activés simultanément.
- Il s'inscrit alors ce que l'on peut appeler un "sillon" neuronal.

NEUROSCIENCES EN COACHING

COMPREHENSION



2. Les mécanismes d'apprentissage

La repetition

- En répétant ce nouvel apprentissage, ce chemin neuronal va se renforcer et l'information y circulera peu à peu plus rapidement.
- C'est ainsi qu'un apprentissage va s'inscrire durablement dans la mémoire à long terme.

FICHE MEMO TECHNIQUE

APPLICATION EN ÉTAPE 6 :

L'installation **durable** d'un nouveau comportement sera facilitée par la **répétition** ou la **multiplication** de petites actions simples et concrètes, mises en oeuvre **immédiatement** après utilisation d'un **outil de déblocage**.

NEUROSCIENCES EN COACHING

COMPREHENSION

2. Les mécanismes d'apprentissage: L'impact des émotions

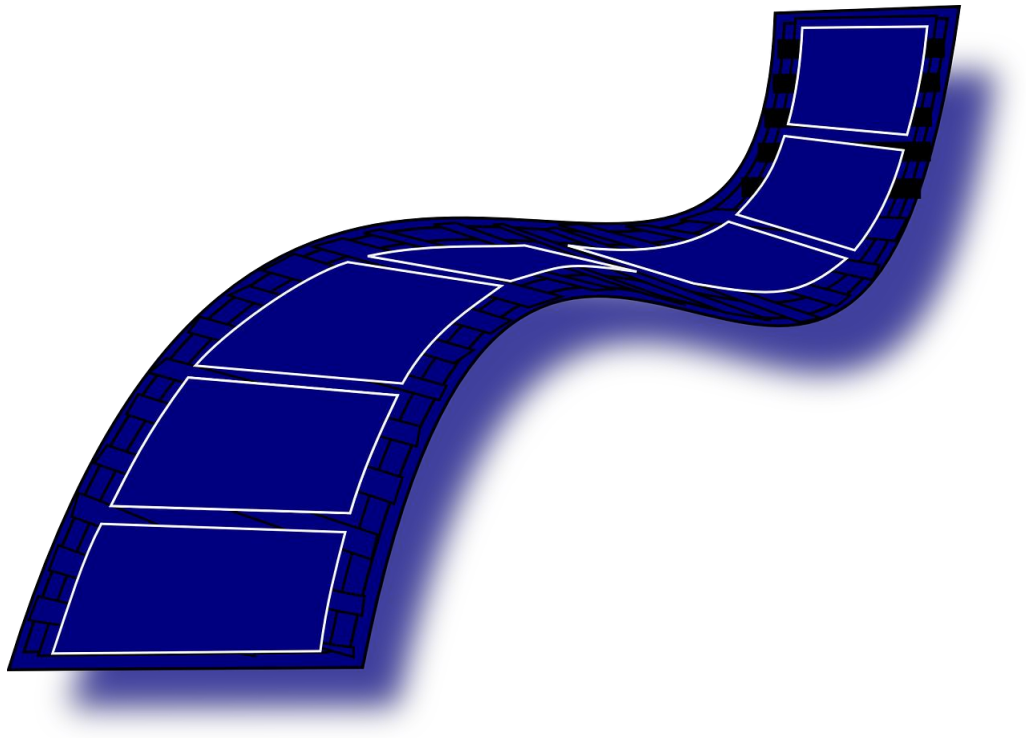
Si la répétition permet la mise en mémoire, un autre élément majeur intervient dans nos circuits neuronaux : **nos émotions !**

Alors, comment agissent-elles sur l'apprentissage et la mémorisation?



NEUROSCIENCES EN COACHING

COMPREHENSION



Vous souvenez-vous de ces répliques de film?

- « Toi et moi, on a un peu le même problème, c'est-à-dire qu'on peut pas vraiment tout miser sur notre physique. Surtout toi. Alors si je peux me permettre de te donner un conseil : oublie que t'as aucune chance, vas-y fonce ! On sait jamais, sur un malentendu, ça peut marcher. »
- « Ecoutez, Thérèse, je n'aime pas dire du mal des gens mais effectivement elle est gentille »
- « Il s'appelle Juste Leblanc. Ah bon, il n'a pas de prénom ? Je viens de vous le dire Juste Leblanc... Votre prénom, c'est François, c'est juste? Eh bien lui c'est pareil, c'est Juste. »

NEUROSCIENCES EN COACHING

COMPREHENSION

2. Les mécanismes d'apprentissage

L'impact des émotions

- Etonnement, humour, surprise... Par rapport à un contexte neutre, une situation teintée émotionnellement entraîne indéniablement une **meilleure mémorisation**.
- Nos émotions influencent notre attention et notre motivation à agir, mais également la consolidation de nos apprentissages, l'encodage, le stockage et le rappel des informations mémorisées.



NEUROSCIENCES EN COACHING

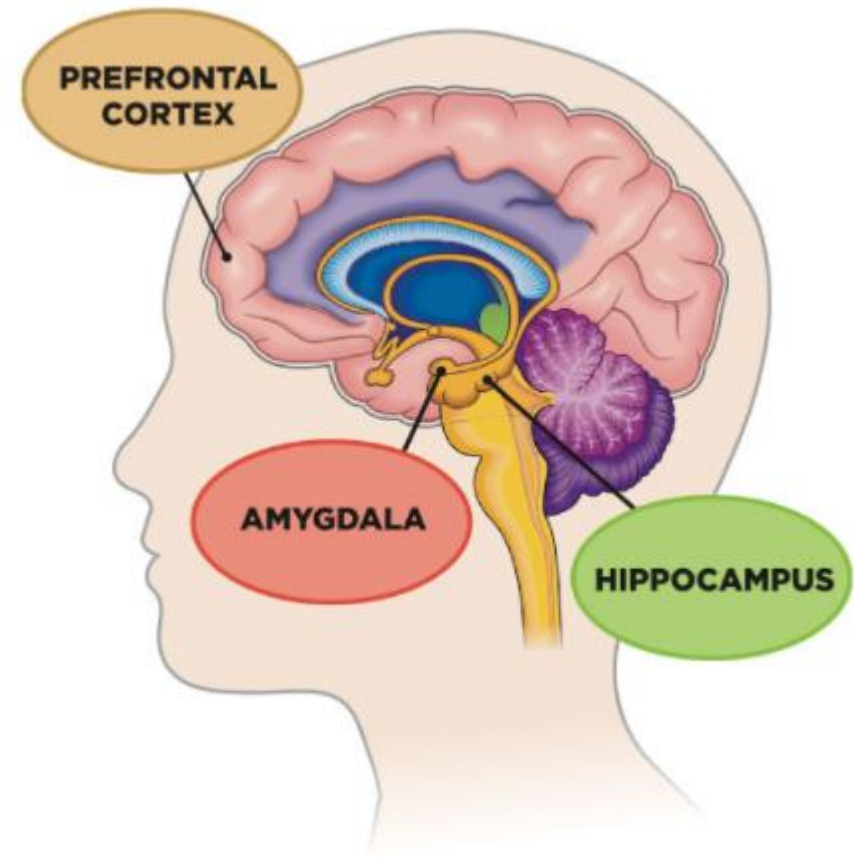
COMPREHENSION

2. Les mécanismes d'apprentissage

Emotions et mémorisation

Dans tout nouvel apprentissage, 3 zones cérébrales principales coopèrent :

- Le cortex préfrontal
- L'amygdale
- L'hippocampe



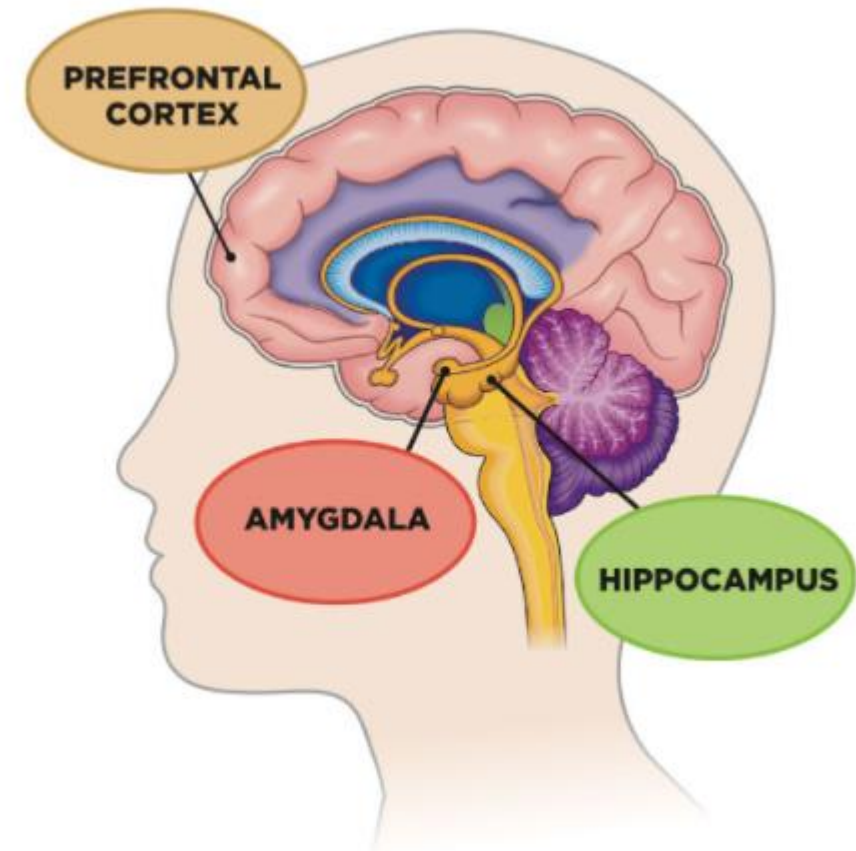
NEUROSCIENCES EN COACHING

COMPREHENSION

2. Les mécanismes d'apprentissage

Emotions et mémorisation

- **Le cortex préfrontal** contribue à l'encodage.
- Il est responsable de la mémoire de travail qui est une forme de mémoire à court terme ou « mémoire tampon ».



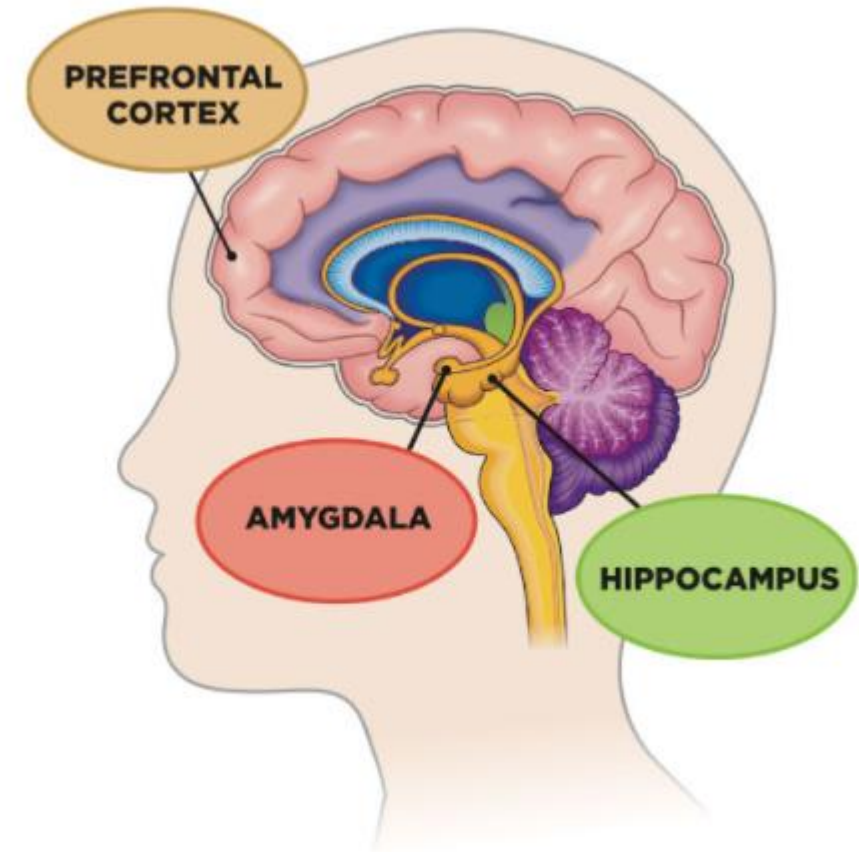
NEUROSCIENCES EN COACHING

COMPREHENSION

2. Les mécanismes d'apprentissage

Emotions et mémorisation

- **L'amygdale** s'occupe de la gestion des émotions, des réactions de peur, de l'anxiété et de l'agressivité.
- Elle impacte au travers des émotions le stockage à long terme des informations

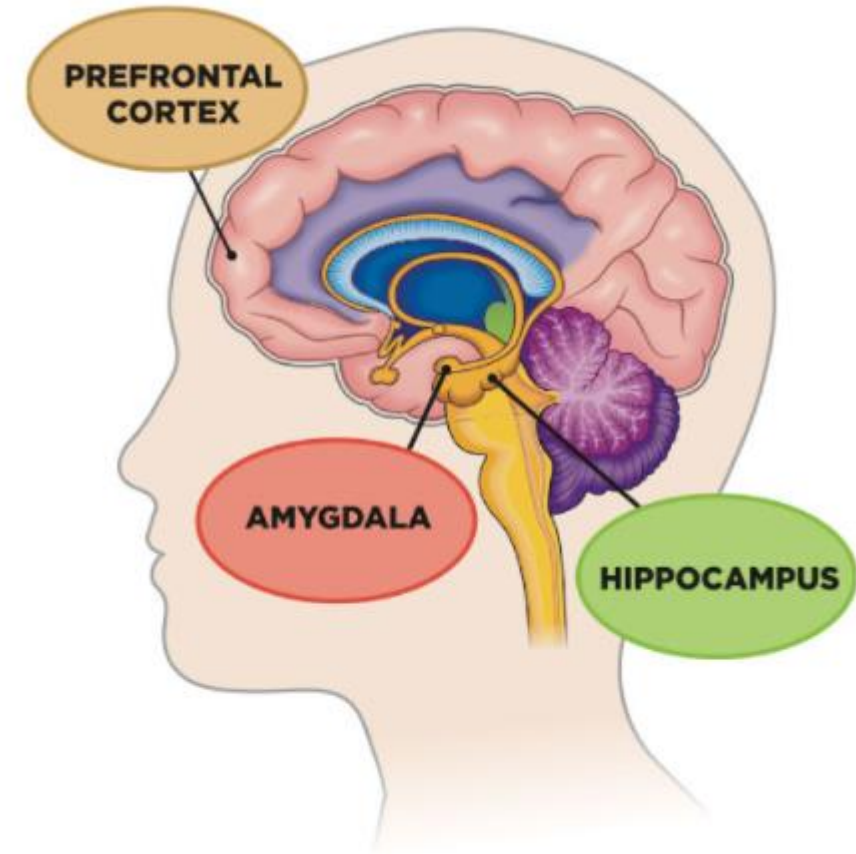


NEUROSCIENCES EN COACHING COMPREHENSION

2. Les mécanismes d'apprentissage

Emotions et mémorisation

- **L'hippocampe** contribue au succès de l'apprentissage et à la rétention de l'information en mémoire à long terme, soit à la consolidation.
- Il est le siège des informations factuelles



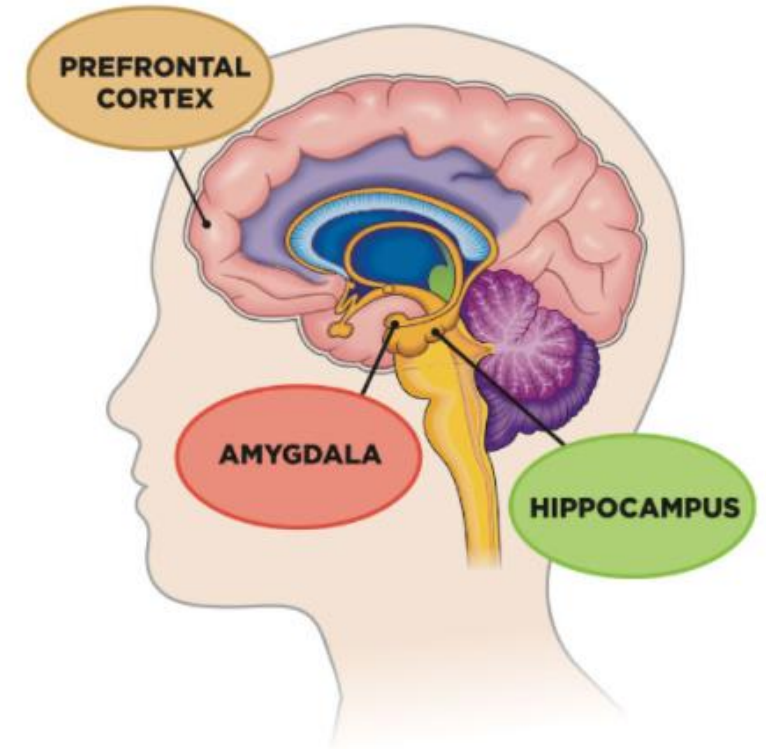
NEUROSCIENCES EN COACHING

COMPREHENSION

2. Les mécanismes d'apprentissage

Emotions et mémorisation

- **Quand l'amygdale et l'hippocampe s'activent en synergie,** ils contribuent à encoder et à stocker à long terme.
- Si l'information est neutre émotionnellement, elle sera encodée au niveau de l'hippocampe uniquement et l'amygdale ne sera pas activée.
- L'information pourra être retenue mais moins bien que si elle avait eu un impact émotionnel.



FICHE MEMO

TECHNIQUE

APPLICATION EN ÉTAPE 3

Dans l'exploration de l'état présent, le coach veille à **questionner** son client sur les faits et ressentis :

- Les **faits** enregistrés dans l'Hippocampe
- Les **ressentis** et émotions dans l'Amygdale

Ce jeu d'alternance permettra au client d'accéder à l'ensemble des informations encodées, **approfondissant ainsi les prises de conscience.**

NEUROSCIENCES EN COACHING

COMPREHENSION

LES NEURONES MIROIRS : SYMPATHIE OU EMPATHIE ?

Les neurones miroirs, stars des neurosciences, ont été découverts dans les années 60, mais c'est seulement dans les années 90 que nous avons compris à quoi cela servait.

- Il y a un lien avec ce que nous pensons et ce qui nous arrive dans la vie car nous véhiculons nos pensées et nos croyances que ce soit consciemment (verbal et para verbal) ou inconsciemment (non verbal).
- **Nous sommes ainsi les créateurs de notre réalité.**

NEUROSCIENCES EN COACHING

COMPREHENSION

LES NEURONES MIROIRS : SYMPATHIE OU EMPATHIE ?

- Ils sont invoqués pour expliquer la **plupart des mécanismes de communication émotionnelle, d'imitation, d'empathie** ou de **compassion** chez l'être humain comme chez d'autres animaux.
- Ils véhiculent un concept aussi simple que séduisant : ces neurones ont la particularité de s'activer aussi bien lorsque nous faisons quelque chose, que lorsque nous voyons quelqu'un d'autre le faire.

NEUROSCIENCES EN COACHING

COMPREHENSION

LES NEURONES MIROIRS : SYMPATHIE OU EMPATHIE ?

- Nous avons en fait, une **propension** spontanée à la **sympathie** (fusionner avec l'autre) plutôt qu'à l'**empathie** (ressentir en gardant une perspective qui nous est propre).
- Les neurones miroirs s'activent spontanément quand on est en sympathie. Toutefois, un autre réseau neuronal entre en jeu lorsque l'on est en empathie : il s'agit du **réseau de la mentalisation**. Celui-ci permet de ressentir ce que l'autre ressent sans **se laisser envahir** par nos propres émotions.

NEUROSCIENCES EN COACHING

COMPREHENSION

LES NEURONES MIROIRS : SYMPATHIE OU EMPATHIE?

- « Il faut marcher dans les chaussures de l'autre pendant quelques miles pour enfin le comprendre! » disent les anglais.
- La différence entre sympathie et empathie tiendrait de cette métaphore :
En **empathie**, on a mieux compris l'autre à présent.
En **sympathie**, on en ressort avec les ampoules...
- Chacun sait que clopiner près de son coaché ne l'aidera pas le moins du monde à avancer

FICHE MEMO

ATTITUDE

NEURONES MIROIRS ET EMPATHIE

- Être empathique, c'est être capable d'éprouver en miroir ce que l'autre ressent, sans pour autant se laisser envahir par l'émotion.
- C'est aussi la capacité à prendre en compte le point de vue de l'autre, et à échanger authentiquement tout en restant soi-même.
- Elle se distingue de la sympathie par l'activation du réseau de la mentalisation qui permet la mise à distance nécessaire et le maintien de sa propre perspective.

NEUROSCIENCES EN COACHING

COMPREHENSION

4. La neuroplasticité

- C'est la découverte la plus importante en neurosciences ces dernières années. Notre **cerveau**, même adulte, continue à **se modifier en permanence**. C'est ce qu'on appelle la plasticité neuronale ou "neuroplasticité".
- Nos actions, qu'elles soient intellectuelles ou physiques, provoquent la **production de nouveaux neurones** et l'établissement de Nouvelles connexions neuronales appelées **synapses**.

NEUROSCIENCES EN COACHING

COMPREHENSION

4. La neuroplasticité

- Tout **nouvel apprentissage** entretient l'agilité du cerveau
- Seul, le **stress**, quand il n'est pas « **ajusté** », limite cette production.
- Selon le professeur Goldberg, le cerveau développerait même ce qu'il appelle la « sagesse », c'est-à-dire une capacité, **avec l'âge**, à **gagner** en rapidité et en **habileté stratégique** dans la prise de décisions.
- Cette plasticité neuronale est au cœur de l'apprentissage, donc du changement. Elle **participe** ainsi **pleinement** au **processus de coaching**.

FICHE MEMO TECHNIQUE

EN COACHING :

La **neuroplasticité** participe pleinement au **processus de changement** en permettant l'installation de nouvelles connexions neuronales :

En étape 3 : lors des **prises de conscience** dans le questionnement des fondamentaux.

En étape 6 : dans l'installation / programmation de **nouvelles façons de penser** et **nouveaux comportements**.

NEUROSCIENCES EN COACHING

COMPREHENSION

5. Le cerveau au repos : « un mode par défaut »

- Le réseau neuronal du mode par défaut a été découvert par hasard. Des chercheurs en neurosciences ont remarqué que des **régions spécifiques** du **cerveau s'activaient** particulièrement **pendant le repos** et **l'inactivité**.
- Cet ensemble de fibres nerveuses a donc initialement été décrit comme appartenant à un « **mode par défaut** » de la fonction du cerveau humain.
- Le terme « par défaut » pourrait être perçu comme un abus de langage, car ce réseau est également **très actif** pendant **l'introspection**, la **méditation**, la **libre pensée** ou encore lors des **processus sociocognitifs** (connaissances acquises lors des relations sociales).

NEUROSCIENCES EN COACHING

COMPREHENSION

Le cerveau au repos : « mode par défaut »

Le cerveau ne sait pas « ne pas faire », il est actif en permanence

- Se rappeler un souvenir, être dans la lune ou encore **se projeter dans le futur stimule l'activité du réseau neuronal du mode par défaut.**
- Ce réseau semble donc s'activer principalement lorsque notre attention est **orientée vers l'intérieur** (soi) plutôt que vers l'extérieur (les autres, l'environnement).

NEUROSCIENCES EN COACHING

COMPREHENSION

- En se **projetant dans le futur** (étape 4), la personne oriente ses pensées vers l'intérieur et entre en introspection, activant ainsi le réseau neuronal du **Mode par défaut**.
- D'autre part, verbaliser un **objectif qui ne dépend que de soi** (Cf étape 5: critère de validation préalable = personnel) et le **contextualiser dans le futur** (9 critères dont une date de réalisation précise) activerait également cette même zone de notre cerveau appelée le réseau neuronal du mode par défaut.

NEUROSCIENCES EN COACHING

COMPREHENSION

- L'activation de **ce réseau** permettrait à l'individu de **se déconnecter** des **perturbations extérieures** reliées à l'environnement, afin de se concentrer plus facilement sur son **état interne**, ses **désirs** et ses **ressentis**.
- La **description** ainsi que l'**atteinte de l'objectif** seraient alors **facilitées**.

« Le mode par défaut » Concept développé par Anne-Laure Nouvion
Docteur en neurobiologie

FICHE MEMO TECHNIQUE

EN COACHING

Etapes 2 et 5 :

« Ne pas faire quelque chose » ne peut être ni une **demande préalable** ni un **objectif**. Ils doivent tous deux être **formulés positivement** pour être pris en compte clairement par le cerveau.

FICHE MEMO TECHNIQUE

Etape 4 :

La **visualisation** fait appel au réseau neuronal du mode par défaut, ce qui facilitera la **détermination de l'objectif** autant que la **motivation** à l'atteindre.

Etape 5 :

Insister sur le **caractère précis et personnel des critères de validation**, dès le critère N°1. L'objectif ne doit dépendre que de soi pour **garantir l'implication** et **l'engagement** du cerveau.

NEUROSCIENCES EN COACHING



PERCEPTION

- ✓ Modèle du monde
- ✓ Présence sans ingérence
- ✓ Mémoire et perception
- ✓ Perception et programmation

NEUROSCIENCES EN COACHING

PERCEPTION

Apports des neurosciences cognitivo-comportementales (1970)

La perception : comprendre qu'on est tous différents!

1. Des circuits neuronaux pour percevoir
2. Des différences de perception
3. Les illusions d'optique
4. En conséquence: un feed back sans ingérence

NEUROSCIENCES EN COACHING

PERCEPTION

1. Des circuits neuronaux pour percevoir

La réalité que nous pensons percevoir n'est en fait qu'une **construction de notre cerveau**. Il n'existe aucun endroit dans les hémisphères cérébraux qui nous permette d'entendre, voir, sentir, goûter de la même façon que quelqu'un d'autre. Cette "**réalité**" **perçue** dépend autant de nos **prédispositions génétiques** que de nos **expériences vécues** et enregistrées.

2. Des différences de perception :

- Un cosmonaute voit le soleil se lever toutes les 90mn...
- Un pigeon a un champ visuel de 340° ! Qu'en est-il de son champ de conscience ?
- Un indien d'Amazonie connaît d'innombrables nuances de vert... et un daltonien ?



NEUROSCIENCES EN COACHING

PERCEPTION

2. Des différences de perception (suite) :

Certains peuples ne nomment que quelques couleurs, mais possèdent une multitude de mots pour en évoquer les nuances :

- Les Inuits n'ont que trois termes de couleurs et énormément d'autres pour évoquer les différentes nuances de blancs qui composent la neige
- Les Indiens Navajos en ont eux aussi trois, mais ils en utilisent un nombre considérable pour parler des robes de leur bétail
- Les cavaliers Mongols ont plus de 300 mots pour qualifier leurs chevaux
- Les Himbas (Namibie) ont plus de 500 mots pour qualifier une vache et un seul mot pour l'eau car l'eau est taboue, on ne se met jamais d'eau sur le corps, on se lave au lait si un enfant nous salit. D'ailleurs, les femmes font chaque matin un nettoyage vapeur (sauna) de tout leur corps.

NEUROSCIENCES EN COACHING

PERCEPTION

2. Des différences de perception (fin) :

- La neige, c'est juste « froid, humide et blanc » pour un globe-trotteur d'Amérique du Sud...
- Un skieur chevronné pourra cependant en définir jusqu'à 12 typologies :

Neige croûtée - Neige transformée - Neige trafolée - Neige humide -
Neige poudreuse - Neige fondante - Neige mouillée - Neige profonde - Neige soufflée - Neige sèche - Neige fraîche - Neige jaune

NEUROSCIENCES EN COACHING PERCEPTION

3. Les illusions d'optique :

Votre crayon cardinal a perdu le Nord ?

Il n'est pourtant ni brisé ni tordu, loin s'en faut.

Cette illusion d'optique très simple illustre combien il est aisé de tromper l'œil humain, et ce, de façon unanime !



Une autre catégorie d'illusion « les images doubles »

Deux éléments bien différents y sont représentés et l'œil capte l'un ou l'autre en premier.

L'une des plus connues:
« Ma femme et ma belle-mère »

Elle comprend la représentation d'une jeune fille et celle d'une vieille femme.

Les deux personnages sont assez faciles à distinguer mais l'un d'eux est forcément repéré en premier, et cela s'expliquerait par l'âge que l'on a.



« les images doubles »

Une étude psychologique australienne s'est penchée sur le phénomène et les conclusions sont sans appel : le jeune public voit d'abord la jeune femme (dont on voit l'arrière du visage) alors que le public plus âgé voit la belle-mère en premier (visage de profil).

Les chercheurs ont soumis l'image à 393 participants âgés de 18 à 68 ans. Tous avaient vu le dessin une demi-seconde et ont dû deviner l'âge et le sexe de la personne représentée.



NEUROSCIENCES EN COACHING

PERCEPTION



Photo d'une jeune femme élégante, avec un fichu blanc sur les cheveux, parée d'un collier brun ras-du-cou, les épaules couvertes d'une fourrure...



Photo d'une femme âgée, avec un fichu blanc sur les cheveux, un rouge à lèvres brun sur les lèvres, un nez crochu, un menton en avant, les épaules couvertes d'une fourrure...

Voici les deux
visions possibles,
en couleur

NEUROSCIENCES EN COACHING

PERCEPTION

En résumé:

- Il n'y a pas un seul **modèle du monde**, une vision universelle

- **Chacun a sa propre cartographie du monde.**

Celle-ci va dépendre de nombreux facteurs tels que : nos prédispositions génétiques, notre lieu de naissance, notre éducation, notre héritage culturel, notre âge, nos motivations, nos besoins fondamentaux, tout autant que nos préoccupations à l'instant T et notre état d'esprit du moment.

- **La réalité perçue n'existe pas en soi**, elle n'est qu'une **construction du cerveau**

FICHE MEMO

ATTITUDE

En conséquence:

Notre attitude de coach exigera une réelle **ouverture d'esprit** et le **respect** absolu de **l'altérité**.

Il nous faut **exclure** en effet:

- tout **jugement**,
- toute **interpretation**,
- toute **influence** quelle qu'elle soit.

NEUROSCIENCES EN COACHING

PERCEPTION

4. Le Feed back, **une présence sans ingérence**

Nous l'avons vu en détail, notre **perception du monde est unique**. Il nous est donc impossible de percevoir les choses exactement comme notre coaché.

"Accepter l'autre, c'est peut-être essayer de comprendre ce qu'il vit, tout en sachant qu'on ne ressentira jamais vraiment la même chose"

NEUROSCIENCES EN COACHING

PERCEPTION

4. Le Feed back, **une présence sans ingérence**

- Le feed back consiste avant tout à adopter une **posture** pour **temporiser** : c'est à dire écouter de manière **inconditionnelle** et **bienveillante**, être empathique tout en restant **neutre** et **professionnel**.
- Pour préserver cette écoute inconditionnelle, le coach doit prendre du recul. En effet, la **gestion de nos émotions** et ressentis personnels va permettre au coaché, par effet miroir, d'**apaiser son stress** et ses propres tensions. Ces points seront développés dans le prochain chapitre.

FICHE MEMO ATTITUDE

LE FEED BACK

Quoi, quand et comment ?

- Pendant le coaching :

Le feed back consiste à adopter une **posture** pour **temporiser** : c'est à dire écouter de manière **inconditionnelle** et **bienveillante**, être empathique tout en restant **neutre** et **professionnel**.

FICHE MEMO TECHNIQUE

LE FEED BACK

Quoi, quand et comment ?

- Un “feed-back relai” en étape 8 avec :
- Des **indicateurs** de suivi stimulants, précis et datés, tels des jalons à cocher comme **indices de réussite**.
- Une **personne référente** pour entretenir la motivation en transférant le lien **neuro-social** précédemment établi.

NEUROSCIENCES EN COACHING

PERCEPTION

Mémoire et perception:

La mémoire, elle aussi, est propre à chacun

- Elle suffit à elle-même pour affirmer que nous sommes tous différents : demandez à quatre frères et sœurs de vous raconter le même souvenir d'enfance, vous aurez quatre versions différentes.
- Chaque personne compose un **univers mémoriel** qui lui est propre et qui se trouve **au cœur de son identité**.

NEUROSCIENCES EN COACHING

PERCEPTION

Mémoire et perception

- **La mémoire structure nos représentations**, nous donnant ainsi la possibilité d'interpréter nos perceptions par rapport au passé. Nous pensons que notre mémoire est fiable mais en fait, elle est sensible à l'oubli, aux distorsions, voire à l'invention.

Notre mémoire n'est pas fiable

- « ***Notre mémoire n'est ni un enregistrement définitif ni un enregistrement fidèle*** » précise Bernard Croisile, neurologue à l'Hôpital de Lyon
- Chaque fois que l'on fait appel à un souvenir, que l'on y « repense » avec notre état d'esprit actuel, différent de celui d'origine, cela pourra même le modifier.

NEUROSCIENCES EN COACHING

De la perception à la programmation:

Une introduction au changement

Comment naissent nos automatismes ?

"Parfois, on essaie de penser et on sent en nous quelque chose qui résiste : nous sommes devenus le résultat de nos pensées ». Quand on **perçoit** le monde qui nous entoure, **on traite de l'information** au niveau du cerveau **en créant une carte schématique**, très simplifiée de la réalité, de sa richesse.

On commence alors à **construire des schémas de pensée** qui vont donner lieu à des **façons de ressentir** les choses. Ces façons de ressentir vont ensuite **générer des comportements**. Nous venons de nous "**programmer**", c'est ainsi que naissent nos habitudes...

d'après Guillaume Andreux

NEUROSCIENCES EN COACHING

De la perception à la programmation

Une introduction au changement

Inversement, seule l'action peut modifier vraiment la pensée :

- En retour, l'action est nécessaire pour modifier la pensée ! Ce sont bien nos **nouveaux comportements** qui **modifieront nos certitudes** sur nous-même, autrui et/ou le monde dans lequel nous interagissons.
- **Une nouvelle croyance ne peut s'installer par la pensée seule.** La réflexion ou même la prise de conscience ne suffisent pas. Sans un **acte concret** et **répété**, rien ne change durablement.

FICHE MEMO

TECHNIQUE

Etape 6 :

- La méthodologie insiste sur la nécessité de mettre en place **au minimum 3 actions simples concrètes et à effet immédiat**, pour installer une nouvelle façon de pensée et/ou un nouveau comportement.
- Certains outils tels que ceux proposés en PNL utilisent des **modifications de perception** et la **reprogrammation** de certains de nos **modes de pensée** et **comportements** automatisés.

CHANGE



- ✓ Nouvel apprentissage
- ✓ Émotions et sentiments
- ✓ Stress ajusté
- ✓ Cerveau social

NEUROSCIENCES EN COACHING

CHANGEMENT

Qu'est-ce que le changement ?

C'est avant tout **un nouvel apprentissage.**

NEUROSCIENCES EN COACHING

CHANGEMENT

UN NOUVEL APPRENTISSAGE EN COACHING

1. Des postulats et outils abordés dans notre pratique

- **La vie est faite de changements et de transitions** : l'être vivant est en évolution constante

Réf outils : la roue des saisons et les périodes de vie - Frédéric Hudson

- **Le changement est l'apprentissage de nouveaux comportements, de nouvelles façons de penser**, d'une nouvelle vision du monde pour une meilleure adaptation à notre environnement

Réf : approche, outils et techniques PNL

NEUROSCIENCES EN COACHING

CHANGEMENT

UN NOUVEL APPRENTISSAGE EN COACHING

1. Des postulats et outils abordés dans notre pratique

- **Le stress et les résistances** naissent de la déstabilisation des acquis et de la peur naturelle de l'inconnu.

Réf: zone de confort et d'influence, travail sur les limites

- **L'impermanence** de nos certitudes est à la fois **source** d'inconfort et **d'évolution**

Réf outils: Boucle auto-validante , retournement de croyance

NEUROSCIENCES EN COACHING

CHANGEMENT

UN NOUVEL APPRENTISSAGE en COACHING

2. Des motivations au changement:

- ✓ Emotions : stress et ressentis
- ✓ Besoins et envies
- ✓ Désirs d'évolution et ambitions
- ✓ Nécessités d'adaptation à une modification d'environnement

NEUROSCIENCES EN COACHING

CHANGEMENT

UN NOUVEL APPRENTISSAGE EN COACHING

3. Le changement en mouvement :

- **Un déclencheur émotionnel** : le stress dans le désir de changement

Réf: stress et motivations

- **Une prise de recul nécessaire**

Réf: Cortex préfrontal dans les prises de conscience

- **Un nouvel état mental**: exploration de différents états d'esprit

Réf: La théorie du renversement

- **Une remise en cause des certitudes**

Réf: Outils de travail des croyances limitantes

NEUROSCIENCES EN COACHING

CHANGEMENT

3. Le changement en mouvement (suite)

➤ Un apprentissage de nouveaux comportements:

Réf: « l'action pour modifier la pensée », mais aussi quelques apports supplémentaires qui seront développés plus loin : **l'intégration des émotions**, la réactivation de **ressources innées**: curiosité, désir et plaisir d'apprendre, le **stress dit «ajusté»**, et enfin le **"cerveau social"**

➤ Un feed back sans ingérence

Réf: Les neurones miroirs et la reformulation en étape 3, le débriefing des plans d'actions en étape 6

➤ Une finalité : installer une nouvelle vision du monde plus adaptée

Réf: pont vers le futur, mémorisation et consolidation

NEUROSCIENCES EN COACHING CHANGEMENT

Apport des neurosciences affectives et sociales (1998)

Intégrer les émotions

Dans cette dynamique d'évolution constante,
"changement inévitable et permanent", 2 règles
de base conditionnent notre rapport au monde :

- avoir du plaisir
- éviter la douleur



NEUROSCIENCES EN COACHING

CHANGEMENT

- Nos modèles neurologiques visent à nous **éloigner de la douleur** afin de nous **rapprocher du plaisir**.
- Nous élaborons ainsi des **stratégies** pour **chasser nos émotions négatives**. Celles-ci **agissent sur nos comportements** : certaines personnes font du shopping quand d'autres se jettent sur la nourriture, le sexe, la drogue, les jeux vidéo... ou d'autres addictions.
- Il est pourtant possible de "reconditionner" nos comportements et de fabriquer de nouveaux comportements grâce au conditionnement neuro-associatif.

NEUROSCIENCES EN COACHING

CHANGEMENT

- Pour ce faire, au-delà du soulagement éprouvé, il faut identifier clairement **l'intention positive**, le but réel, « caché » car inconscient, recherché par le cerveau dans ce qu'on appelle fréquemment une « mauvaise habitude »
- Une fois cette intention **mise en lumière**, le cerveau peut envisager et installer **d'autres stratégies** et alternatives plus **écologiques**.

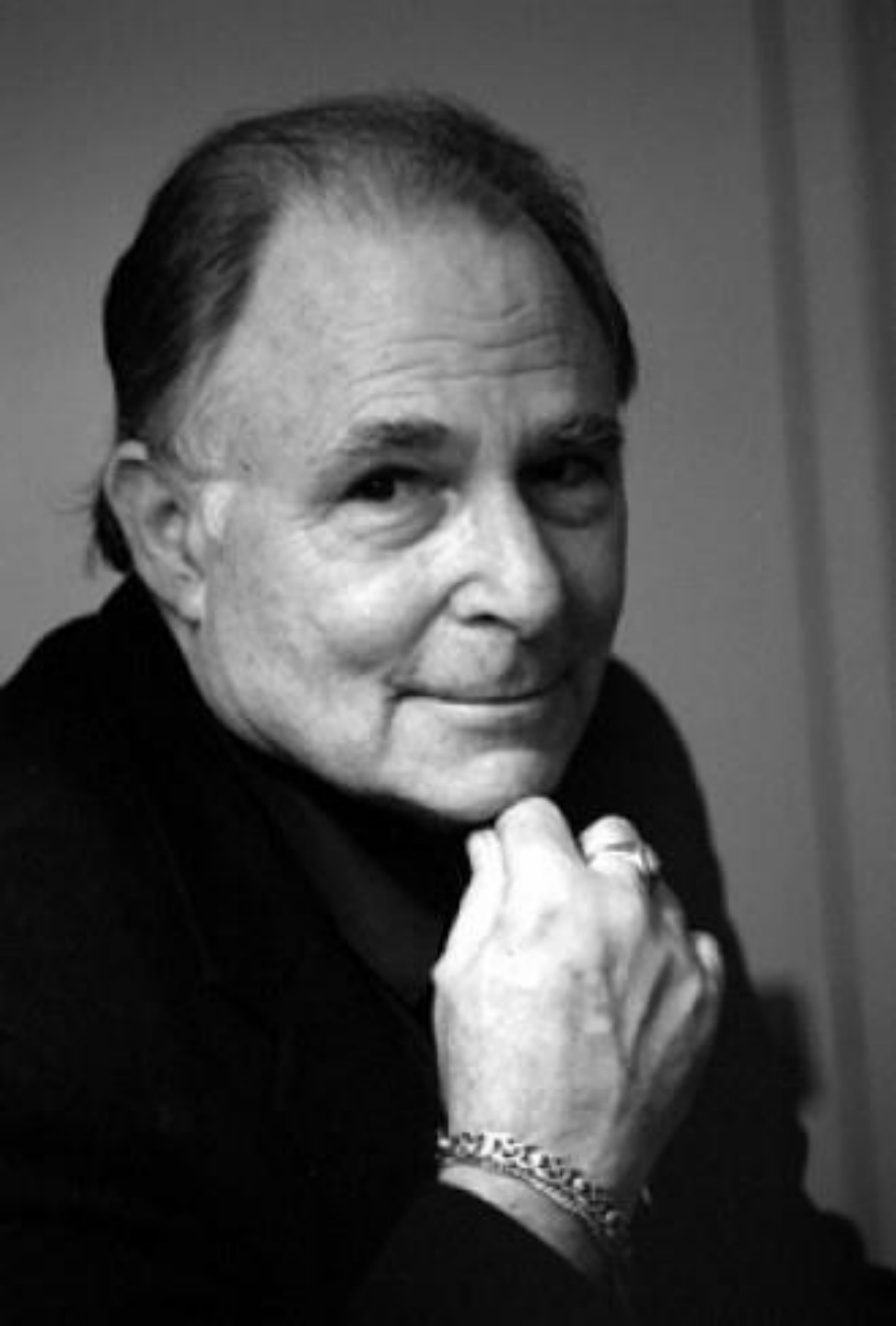
En coaching : outils PNL tel que le **recadrage en 6 points**

Qu'en pensent les « pionniers de l'étude des émotions » ?

Paul Ekman, psychologue américain, fut pionnier dans l'étude des émotions en observant les expressions faciales dans diverses cultures.



Jaak Panksepp, neuroscientifique et psycho biologiste estonien, autre pionnier, invente le terme de « **neurosciences affectives** », qui étudiera les mécanismes neuronaux de l'émotion.



NEUROSCIENCES EN COACHING CHANGEMENT

- **Paul Ekman**, psychologue américain, né en 1934 : pionnier dans l'étude des émotions.
- En observant les expressions faciales dans diverses cultures, il dénombre 6 émotions fondamentales :
- la joie, la colère, la peur, la tristesse, la surprise et le dégoût.



NEUROSCIENCES EN COACHING CHANGEMENT

Jaak Panksepp , 1943-2017, neuroscientifique et psycho-biologiste estonien, introduit le terme de « neurosciences affectives »

- D'après lui, notre cerveau abrite 7 systèmes émotionnels instinctuels dont le 1er serait le socle.

- 1^{er} système : Seeking (exploration)

- 3 systèmes émotionnels primaires (réponses automatiques)

Fear = peur / Rage = colère / Grief = détresse de séparation

- 3 systèmes intervenants dans les contacts sociaux (survie et intégration)

Play = jeu / Care = soin / Lust = désir sexuel

NEUROSCIENCES EN COACHING

CHANGEMENT

- **7 systèmes**, présents à la naissance, mais qui s'activent selon le développement psychosocial de l'enfant lorsque les connexions neuronales avec les zones corticales (cognitives) se complètent.
- A souligner que les **3 derniers systèmes** s'activent donc **plus tard**.
Le cerveau arrive en effet à « **maturation** » vers 25 ans*

*développé en « coaching d'adolescents et de jeunes adultes »

NEUROSCIENCES EN COACHING

CHANGEMENT

- **En situation de stress prolongé et/ou intense**, une personne réagit de façon automatique, non pas en sollicitant sa réflexion et ses connaissances, mais en sollicitant un ou plusieurs systèmes émotionnels primaires.

Exemple : la peur (Fear)

➤ « *De quoi me protège-t-elle ?* »



Ex : « J'ai peur d'être ridiculisée, du coup, j'exprime rarement mes opinions personnelles ». La peur génère ainsi des limites aidantes ou limitantes.

- **En coaching** : le questionnement portera sur les conséquences de ces peurs dans la vie du coaché, ce qui permettra d'identifier les limites posées ou non par le client.

NEUROSCIENCES EN COACHING

CHANGEMENT



- **Colère (Rage):** lorsque « seeking » est frustré

Ex : je veux obtenir qq chose (info, service) et je n'arrive pas à mes fins, alors je m'énerve. Derrière cette colère, il y a un désir non satisfait, un besoin de réponse.

En coaching : le questionnement sera : quel est le désir qui n'est pas satisfait ? Identifier la cause pousse le coaché à utiliser son cerveau cognitif et sortir ainsi de l'émotion.



- **Tristesse (Grief) :** la frustration relevant de l'angoisse de solitude engendre une tristesse (stress allant jusqu'à l'attaque de panique, voire la dissociation ultime par anesthésie émotionnelle). La réparation viendra de sa relation aux autres.

Attention aux limites du coaching : [Grief] active le système [Care] du coach, on flirte avec le domaine psy...

NEUROSCIENCES EN COACHING

CHANGEMENT

Les émotions sont des déclencheurs de l'action

- Ces circuits émotionnels sont **déterminants** pour **nos choix, nos décisions, nos actions**.
- Ils nous incitent à nous **focaliser** sur tel ou tel point particulier.
- Plus nos clients connaissent leurs émotions et plus ils seront en mesure de **comprendre leurs décisions** et leurs **actes**.

NEUROSCIENCES EN COACHING

CHANGEMENT

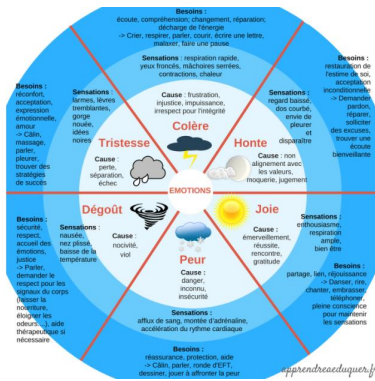
Les émotions sont des déclencheurs de l'action

- **Le désir et le plaisir** incitent à l'exploration tandis que la colère, la peur, la détresse font fuir ou tétanisent.
 - Sous l'effet d'un **stress brutal ou intense**, nous réagissons en mode « survie », peur et colère sont donc néfastes à tout apprentissage.
- **La régulation des émotions est incontournable.**

NEUROSCIENCES EN COACHING

CHANGEMENT

La régulation des émotions :



Une Roue des émotions :

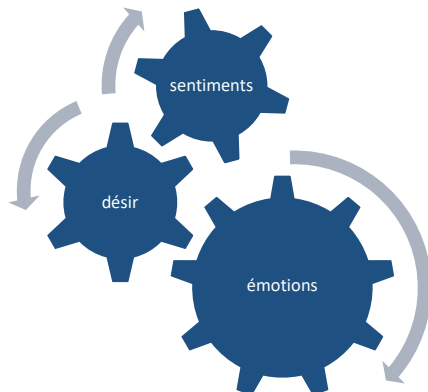
- ✓ Un outil de l'intelligence émotionnelle
- ✓ un décryptage des sensations et ressentis
- ✓ Un repérage des besoins à satisfaire

Une ressource à réactiver : La curiosité

- ✓ Réf : coaching des talents

Des outils/ techniques pour gérer ses émotions

- ✓ Savoir les questionner
- ✓ Transformer la peur en désir
- ✓ Travailler les sentiments

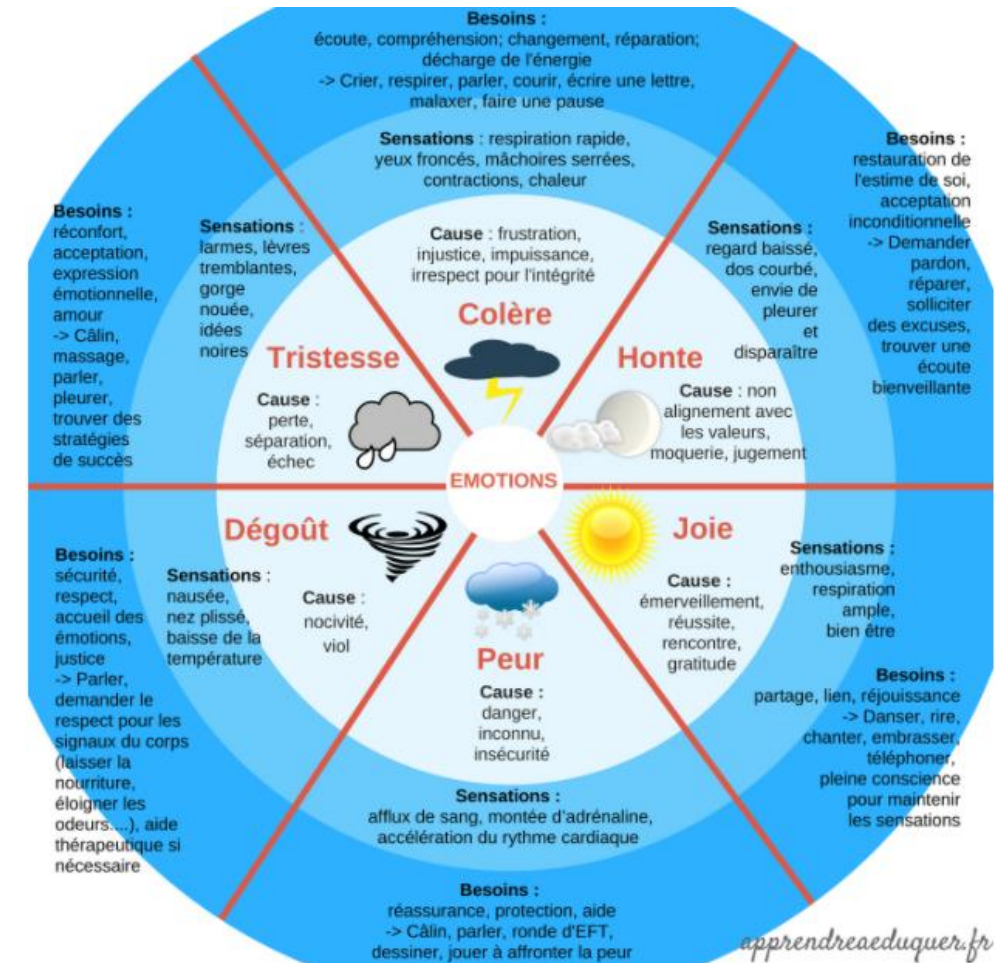


NEUROSCIENCES EN COACHING CHANGEMENT

La Roue des émotions:

Un outil de l'intelligence émotionnelle
et de la communication non-violente

- ✓ une **représentation explicite** des émotions de base
- ✓ un **décryptage** des sensations et ressentis
- ✓ Un **repérage des besoins** correspondants à explorer en coaching



NEUROSCIENCES EN COACHING

CHANGEMENT

Les 4 étapes du mécanisme émotionnel

1. Déclencheur:

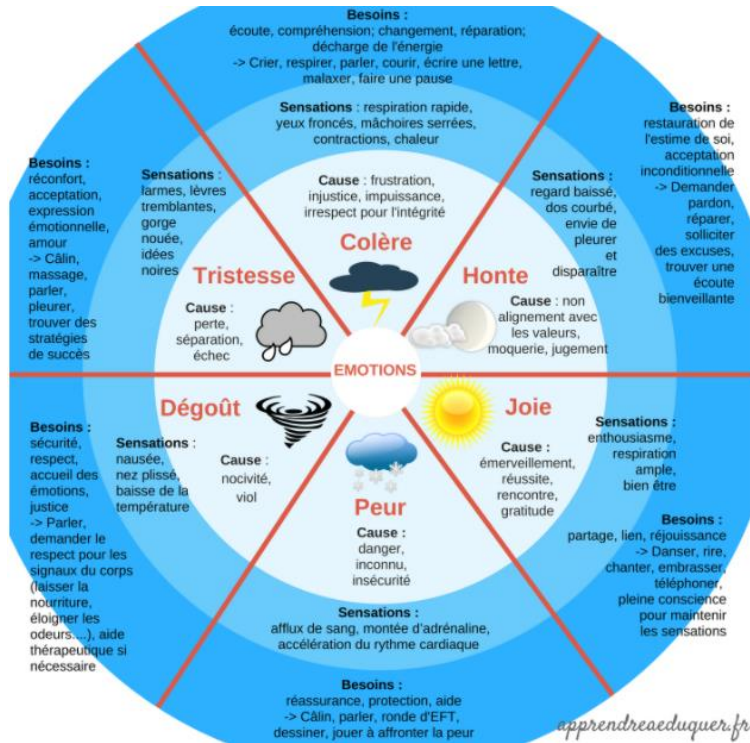
Un évènement inattendu et non maîtrisé survient
=> mise sous tension.

Ex: mon collègue me crie dessus

2. Réponse corporelle:

Mon corps réagit à ce stimulus tandis que l'émotion le parcourt => symptômes physiques

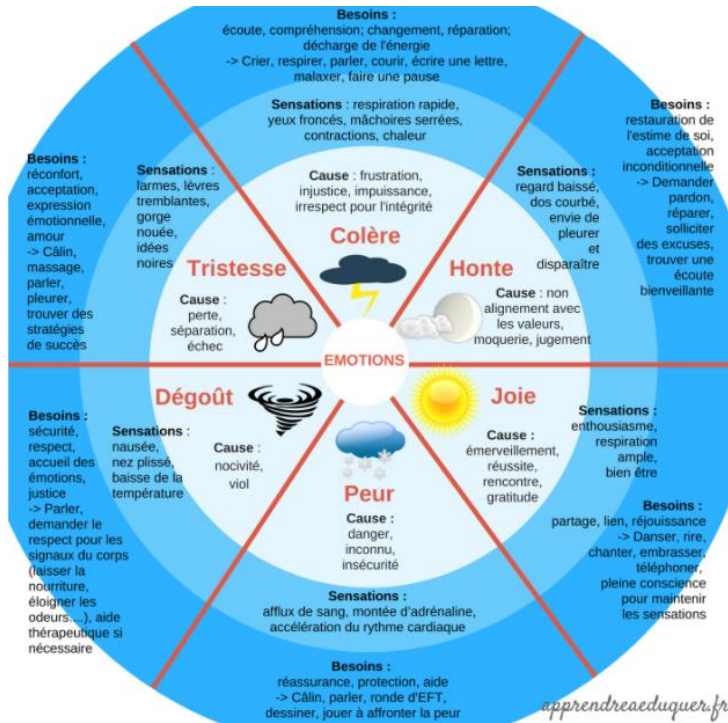
Ex: accélération rythme cardiaque, respiration courte, sueurs, raideur...



NEUROSCIENCES EN COACHING

CHANGEMENT

Les 4 étapes du mécanisme émotionnel



3. Recherche d'évacuation:

Mon corps cherche à réduire la tension
=> décharge

Ex: crier, taper, mordre... ou Exprimer ce que je ressens

4. Récupération:

Mon corps évacue les hormones du stress
=> récupération et retour au calme
Ex: rire, pleurer, trembler, bailler...

FICHE MEMO TECHNIQUE

EN COACHING :

- **Comprendre l'articulation de ces quatre étapes** permet de s'entraîner à verbaliser ses ressentis plutôt que de réagir immédiatement.
- Pour que le cerveau développe des **réactions réflexes** plus **écologiques**, il lui faudra s'exercer en conscience.
- Il s'agira enfin d'**approfondir** et d'identifier clairement les **besoins correspondants**.

NEUROSCIENCES EN COACHING CHANGEMENT

Des ressources à réactiver

Une ressource innée : **la curiosité**

« *Le jeu est un élément clé de l'apprentissage* »

Stanislas Dehaene, neuroscientifique

- Nous sommes une espèce capable d'explorer le monde physique, l'espace, mais aussi le monde intellectuel. C'est notre grande caractéristique.



NEUROSCIENCES EN COACHING

CHANGEMENT

Une ressource innée : **la curiosité**

« *Le jeu est un élément clé de l'apprentissage* »

Stanislas Dehaene, neuroscientifique

- Si les émotions positives (Play) sont des accélérateurs d'apprentissage, la curiosité en soi est une **motivation profonde** de l'espèce humaine, **proactive depuis nos 1ers balbutiements**.



NEUROSCIENCES EN COACHING

CHANGEMENT

Une ressource à réactiver : la curiosité

Témoignage d'un curieux qui fait bon usage de son point fort

« Mon travail est très prenant bien plus complexe que l'on ne pourrait l'imaginer. Je ne compte pas mes heures. J'ai réservé pourtant une bonne part de mon temps libre pour prospecter (merci le web) les domaines connexes en chasse d'idées à adapter et mettre en œuvre dans mon métier. Il n'en est que plus passionnant. »

Thomas W. Responsable Qualité dans l'industrie automobile

Être curieux, c'est sortir des sentiers battus pour explorer avec attention les pistes les moins bien balisées. Le curieux ne se contente pas d'une nouvelle confirmation des idées reçues. Au contraire, il recherche **l'étonnement** et prospecte les avis divergents à la thèse généralement admise. **C'est une qualité indispensable pour évoluer et dépasser ses limites.**

NEUROSCIENCES EN COACHING CHANGEMENT

Une ressource à réactiver : la curiosité

Voyons comment évaluer votre degré de curiosité.



Mini test : Êtes-vous curieux ?

Imaginez la situation suivante :

Un intervenant extérieur vient dans votre entreprise pour exposer une nouvelle méthode assez prometteuse, en tout cas selon son propos. En changeant radicalement vos habitudes de travail, vous pourriez l'appliquer dans votre contexte professionnel.

Comment réagissez-vous ?

- D'un naturel curieux et toujours ouvert aux idées nouvelles, vous êtes attentif à son propos.
- Au contraire, vous ne voyez pas l'intérêt de changer des procédures qui fonctionnent parfaitement et vous ne participez pas à cette rencontre.

NEUROSCIENCES EN COACHING

CHANGEMENT



Une ressource à réactiver : **la curiosité**

Mini test : Êtes-vous curieux ?

Cochez la case qui correspond le mieux à votre état d'esprit :

- Je n'aime pas beaucoup que l'on change mes habitudes. Tout fonctionne très bien ainsi.
- Il faut voir au cas par cas, le changement est parfois utile mais il ne faudrait pas se fourvoyer et je n'aime pas perdre mon temps.
- J'aime la nouveauté, on peut tester cette méthode, mais il faut bien évaluer les risques du changement avant de se lancer. J'y reviendrai lorsque j'aurai un peu plus de temps libre.
- J'adore découvrir et essayer de nouvelles pistes. La vie, c'est le changement permanent, c'est ainsi que l'on progresse. Donc, j'écoute attentivement et j'envisage sérieusement les possibilités de la mettre en œuvre.

NEUROSCIENCES EN COACHING CHANGEMENT

Une ressource à réactiver : **la curiosité**

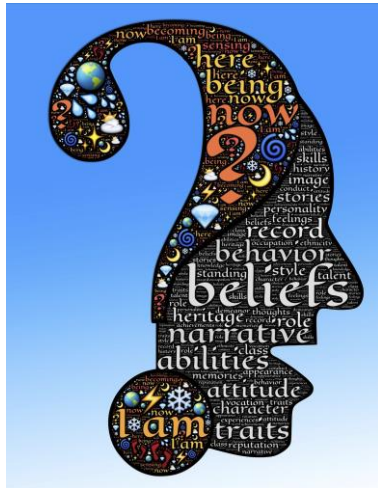
Mini test : résultat

- Si vous avez coché la dernière case, vous avez **déjà tout en main pour réussir !**
- Dans les 2 premiers cas : vous aurez à **lever des freins** et contourner quelques certitudes bloquantes, travailler vos **croyances limitantes**
- Dans le 3ème cas : vous aurez à effectuer un travail sur les **limites aidantes** à mettre en place , mais vous pourrez vous appuyer sur votre **ressource interne** : une motivation pour la nouveauté !

NEUROSCIENCES EN COACHING CHANGEMENT

Une ressource à réactiver : la curiosité

En attendant, voici quelques conseils pratiques à mettre en œuvre dès à présent



1. Gardez l'esprit ouvert !
2. Ne prenez pas les choses pour acquises
3. Ne cessez jamais de vous questionner
4. Ne qualifiez pas quelque chose « d'ennuyeux » trop vite
5. Voyez l'apprentissage comme quelque chose d'amusant
6. Élargissez vos lectures...

FICHE MEMO TECHNIQUE

EN COACHING :

- En étape 3:

Le **coaching des talents** permettra de détecter de nombreuses ressources :

- des **aptitudes** inexploitées
- des **points forts** conscientisés
- de précieuses **stratégies** développées pour palier ou contourner chacun de ses points faibles.

- En étape 7 :

La recherche des ressources internes profitera également à la **réactivation de ressources innées** chez votre coaché.

NEUROSCIENCES EN COACHING CHANGEMENT

Des outils/techniques pour gérer ses émotions

L'émotion, « ex-motere » en latin,
sert à se mettre **en mouvement**.

Qu'avez-vous fait de ce ressenti ?
Une lampe rouge clignote dans votre
cerveau : **Il faut répondre !**



NEUROSCIENCES EN COACHING CHANGEMENT

L'Intelligence émotionnelle

L'I.E nous invite aujourd'hui à approfondir notre compréhension et utiliser la force de nos émotions.

D'où vient-elle ?

- L'essentiel de l'IE nous vient d'Asie, il faut l'adapter à notre paradigme occidental. Nous sommes un peuple héroïque et non stratégique comme les Asiatiques.
- Eux réfléchissent longuement avant de frapper (arts martiaux). Nous, nous ripostons dès le gong (boxe)
- L'intelligence émotionnelle, c'est, pour nous occidentaux, passer de "l'héroïsme", c'est à dire « l'émotion dirige », au stade de la stratégie : ok, je ressens cette émotion, j'en fais Quoi ?
- Il s'agit non pas de l'annihiler ou de la supprimer, il s'agit de devenir « **intelligent avec son émotion** »

Bernard Flavien - Coach conférencier

NEUROSCIENCES EN COACHING CHANGEMENT

Quand l'émotion surgit, il y a alors
deux circuits possibles :

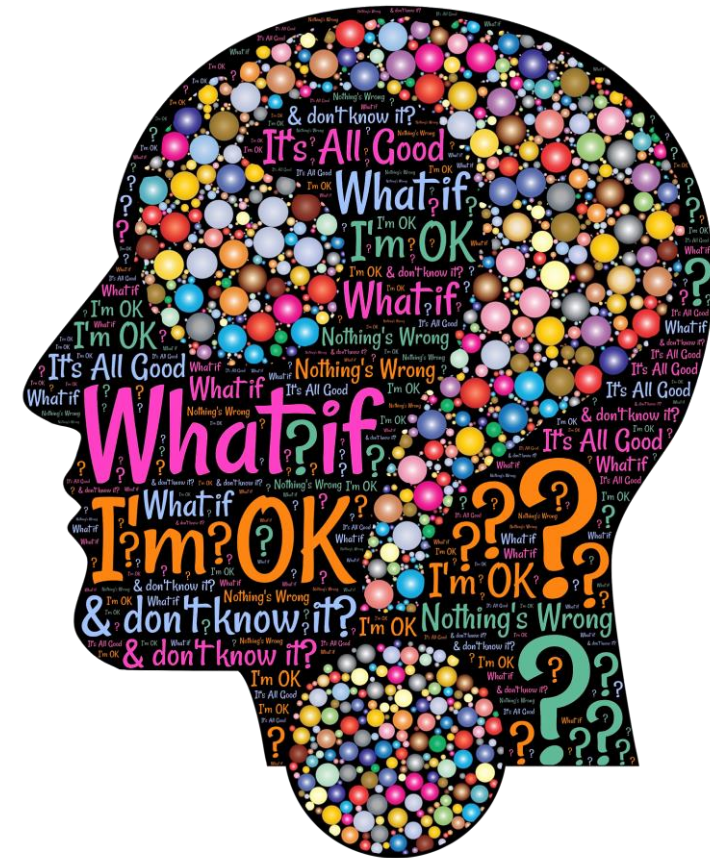
1. Emotion => Réaction

Réaction = fuite, agressivité, immobilité

2. Emotion => Pause/Décision/Action

Pause = temps de recul qui permet objectivement de se demander comment j'utilise l'émotion pour :

- répondre de façon constructive
- Éviter que cela ne se reproduise



NEUROSCIENCES EN COACHING CHANGEMENT

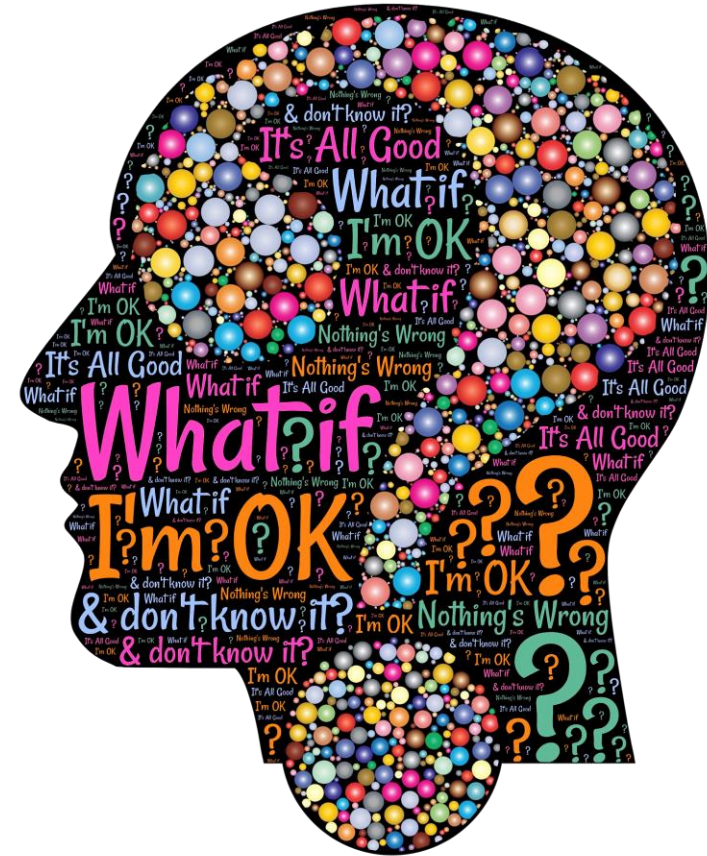
Deux circuits possibles :

1. Émotion => Réaction

Réaction = fuite, agressivité, immobilité

Attention ! Réaction à chaud !

- Il faut se méfier de nos réactions “à chaud”.
- C’est en effet l’Amygdala primaire – ou cerveau reptilien- qui tient les commandes pour quelques minutes.
- C’est le cerveau des urgences, il préserve notre vie !



NEUROSCIENCES EN COACHING CHANGEMENT

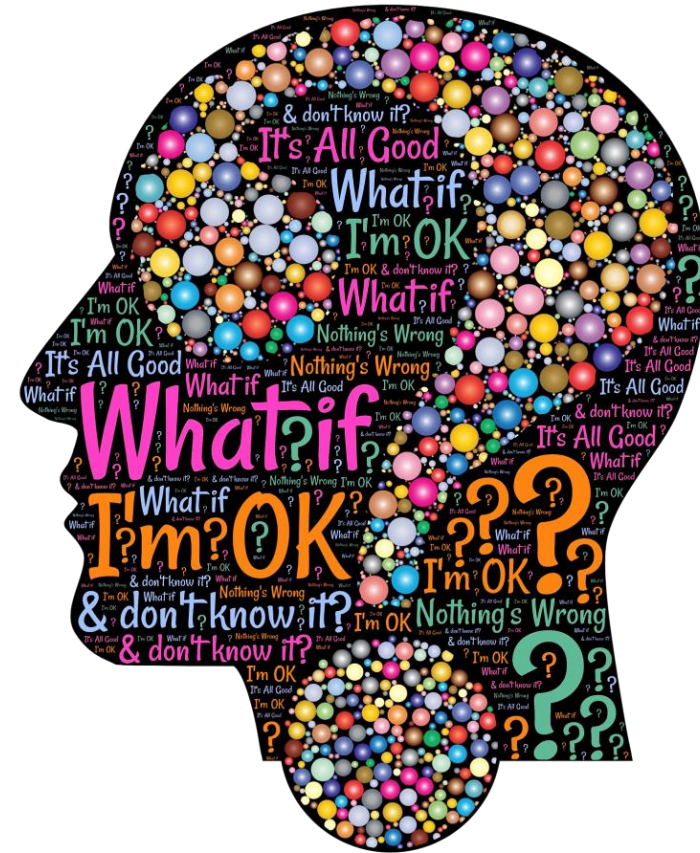
Deux circuits possibles :

1. Émotion => Réaction

Réaction = fuite, agressivité, immobilité

- Au bout de quelques minutes, le trajet atteint la zone préfrontale et nous sommes en mesure de prendre une décision réfléchie

Il faut attendre 15mn, voire le lendemain pour répondre « au fait, que voulais-tu me dire exactement tout à l'heure ? »



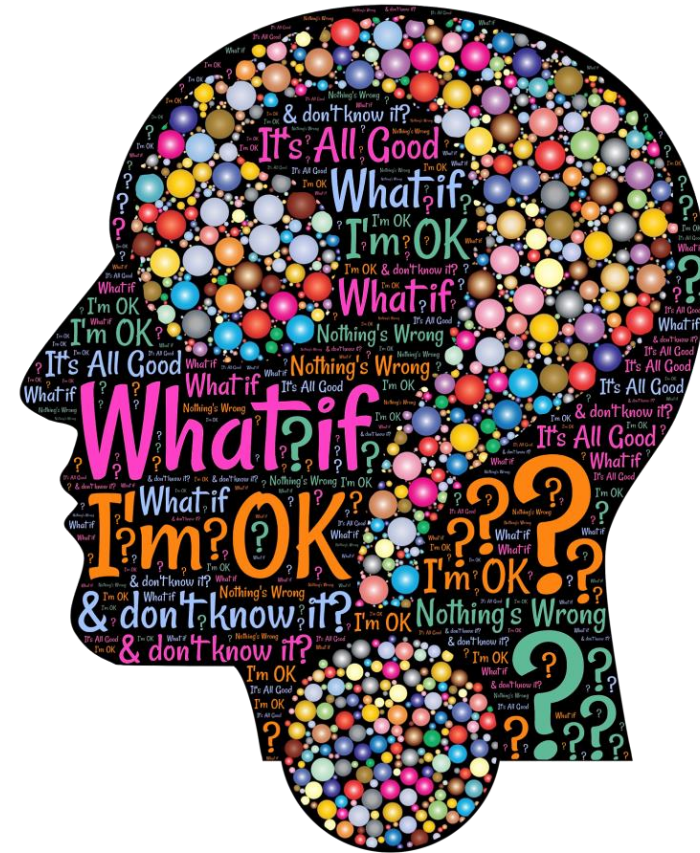
NEUROSCIENCES EN COACHING CHANGEMENT

Deux circuits possibles :

2. Emotion=> **Pause**/Décision/Action

L'émergence d'une émotion est un signal à respecter : **PAUSE !**

Votre cerveau vient de vous signifier clairement que quelque chose est à prendre en compte immédiatement...



NEUROSCIENCES EN COACHING

CHANGEMENT

Technique de questionnement pour travailler sur les affects de base :

1. **Accueillir la sensation** : que vous ressentiez le besoin de pleurer ou de rire, agréable ou désagréable, elle est signe de bon fonctionnement de votre ordinateur de bord !
2. **Décoder le message** de votre cerveau : Que vous dit-il de vous ? De la situation ? Que signale-t-il de ce qui ne lui convient pas ? Qu'attend-il de vous à travers cette alerte ?
3. **Accepter d'attendre** quelques minutes que le circuit entier se fasse (émotion/raison) pour prendre la bonne décision.
4. **Agir jusqu'à extinction de l'alerte** et/ou s'engager à mettre en œuvre la réponse adéquate dès la prochaine fois que cela se présente (si vous n'avez pu le faire)

NEUROSCIENCES EN COACHING

CHANGEMENT

Les émotions dites « négatives » ont ainsi une **fonction positive**, celle de **vous alerter** et de **solliciter**, de votre part, une **réponse immédiate**.

Si vous ne pouvez (ou ne voulez pas) y répondre en identifiant notamment les causes à travailler (**Limites, Croyances, Besoins et autres fondamentaux**), votre cerveau n'aura d'autre choix que d'intensifier son expression et sa mise en garde. Il lui faudra l'exprimer alors par un autre moyen qu'est la psycho-somatisation, pour au final, aboutir au risque de maladie (= « mal-a-dit »: burn out, dépression etc)

Les questions sont donc:

- Comment auriez-vous pu utiliser ce message ?
- Comment comptez-vous le mettre à profit à l'avenir ?

FICHE MEMO TECHNIQUE

QUESTIONNER LES ÉMOTIONS :

1. **Accueillir** la sensation
2. **Décoder** le message de votre cerveau :
 - Que vous dit-il de vous ?
 - De la situation ?
 - Que signale-t-il de ce qui ne lui convient pas ?
 - Qu'attend-il de vous à travers cette alerte ?
3. **Accepter d'attendre** quelques minutes pour prendre la bonne décision.
4. **Agir jusqu'à extinction** de l'alerte, et/ou s'engager à mettre en œuvre la réponse adéquate dès la prochaine fois que cela se présente

NEUROSCIENCES EN COACHING

CHANGEMENT



TRANSFORMER LA PEUR EN DÉSIR

« *La peur est l'aînée des émotions. Elle est notre « **body guard** »* »

Antonio Tomasio, professeur en neurologie, neurosciences et psychologie.

Elle nous pousse à poser nos limites mais c'est un « **agent double** »

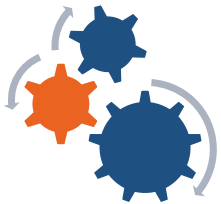
En effet, elle est aussi **source de limites limitantes**, il faut alors apprendre à réorganiser nos circuits neuronaux dans la direction de nos désirs plutôt que ceux de nos frustrations et de nos peurs.

Il existe un **antidote puissant : le désir !**

NEUROSCIENCES EN COACHING CHANGEMENT

TRANSFORMER LA PEUR EN DÉSIR

Un antidote puissant : **le désir**



Comme au rugby , apprenez à **jouer la transformation** en reformulant positivement son alter-égo

Curiosité et désir sont des **agents pro-actifs** de l'évolution de notre espèce !

Transformer la peur en désir

J'ai peur de rater.	→	J'ai le désir de bien faire.
J'ai peur de manquer.	→	J'ai le désir de vivre chaque instant de ma vie, de la façon la plus intense, la plus vivante, la plus joyeuse possible.
J'ai peur de dire ce que je pense.	→	J'ai le désir d'être authentique et d'être compris.e et accepté.e.
J'ai peur d'être rejeté.e.	→	J'ai le désir d'être en lien.
J'ai peur des conflits.	→	J'ai le désir d'avoir des relations apaisées où être en relation prime sur le fait de savoir qui a raison.
J'ai peur de montrer mes émotions.	→	J'ai le désir d'être moi-même et de m'aimer tel.le que je suis
J'ai peur de _____.	→	J'ai le désir de _____
J'ai peur de _____.	→	J'ai le désir de _____

apprendreaeducuer.fr

NEUROSCIENCES EN COACHING

CHANGEMENT

LES SENTIMENTS : UN MIX D'ÉMOTIONS

- On a des **milliers de sentiments** mais seulement **6 émotions de base** d'après Paul Ekman
- Un **sentiment**, c'est un **mix de plusieurs émotions**, nous explique Bernard Flavien
- On ne peut pas travailler sur un sentiment (holding), on ne peut **travailler** que **sur les émotions qui le composent**.
- Par ailleurs, la joie EST , à l'origine de tout, comme la lumière « est ». La question, pour lui, n'est donc pas de travailler la joie, mais ce qui la gêne, ce qui l'empêche « d'être ».

« Alors, qu'est-ce qui empêche ma joie d'être, qu'est-ce qui la gêne ? »

Applications en coaching : la pensée positive, la remotivation, le zéro parasitage

NEUROSCIENCES EN COACHING CHANGEMENT

LES SENTIMENTS : UN MIX D'ÉMOTIONS

- On ne travaille pas la joie, pas plus qu'on ne travaillera la motivation en elle-même, car elles sont originelles. On ne travaille que les sentiments parasites qui les empêchent de s'exprimer et de se mettre en œuvre.
- Ces sentiments parasites sont composés de plusieurs émotions négatives.

Comment travailler un sentiment négatif ?

On travaille un sentiment négatif avec **4 des émotions de base**

NEUROSCIENCES EN COACHING

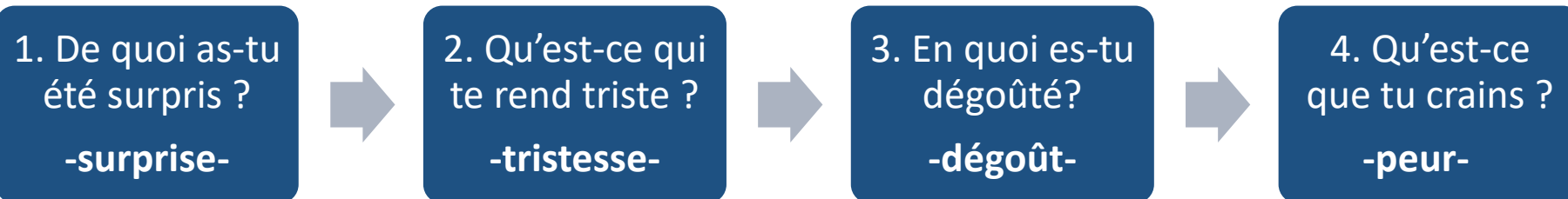
CHANGEMENT

Comment travailler un sentiment négatif ?

On travaille un sentiment négatif avec **4 des émotions de base**

Exemple: un sentiment comme *la jalousie* qui a généré une colère exprimée

Attention: on ne questionne pas directement la colère, la porte d'entrée la plus aisée et élégante est celle de la surprise: « ok, tu es jaloux, j'entends bien... »

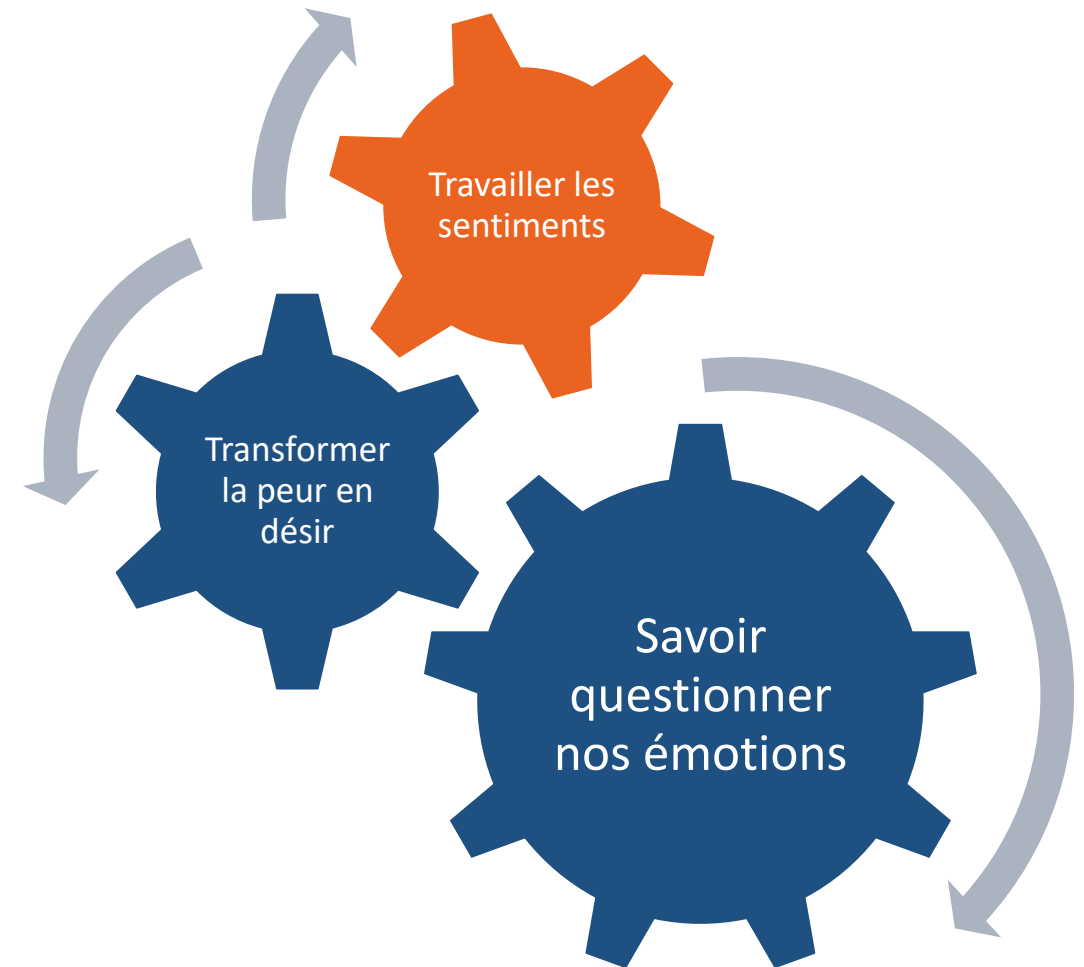


NEUROSCIENCES EN COACHING CHANGEMENT

TRAVAILLER LES SENTIMENTS

A noter toutefois:

- La **surprise** demande une réinitialisation de notre projet initial.
- Bonne ou mauvaise, affirme l'intelligence émotionnelle, elle **est énergivore**.
- Il faut entre 15 et 20 mn pour tout réinitialiser.



FICHE MEMO

TECHNIQUE

Questionner les sentiments
avec 4 des émotions de base:

1. **SURPRISE** : De quoi as-tu été surpris ?
2. **TRISTESSE** : Qu'est-ce qui te rend triste ?
3. **DEGOUT** : De quoi es-tu dégoûté ?
4. **PEUR** : Que crains-tu ?

NEUROSCIENCES EN COACHING

CHANGEMENT

INTRODUIRE LA NOTION DE STRESS « AJUSTÉ »

- Un des 4 points clés, mentionnés par Louis J.Cozolino, psychologue américain, dans l'efficacité de l'accompagnement et mis en lumière par les neurosciences, est l'importance d'introduire un **niveau léger à modéré de stress** pour favoriser les apprentissages.
- En effet, le stress, en tant que « **réponse adaptative** » à la frustration, est aussi nécessaire aux développements et à l'activation des circuits émotionnels **indispensables** à l'apprentissage, donc au **changement**.

FICHE MEMO

ATTITUDE

EN COACHING :

- Cela implique, pour le coach, l'**acceptation sereine** d'un juste niveau de stress, dit « **stress ajusté** », chez le coaché, ainsi que l'accueil avec **recul** de nombreuses **instabilités passagères** de part et d'autre.
- Le coach doit donc **gérer son propre stress** et garder la **bonne distance** face au stress de son coaché.

FICHE MEMO

TECHNIQUE

LE COACH POSSÈDE DES ATOUTS PRÉCIEUX POUR GÉRER SON PROPRE STRESS ET PRENDRE DU RECUL :

- Travailler en **Pensée positive**
- Activer ses **ancrages**
- Respecter et honorer ses **valeurs**
- Combler ses propres **besoins**
- Poser ses **limites aidantes**
- Installer des **croyances aidantes**
- **Se faire superviser**
- **Echanger** avec ses pairs

NEUROSCIENCES EN COACHING

CHANGEMENT

Deux cerveaux pour changer : « le cerveau social »

- Le cerveau, nous l'avons vu, est un **véritable transformiste** au contact de l'extérieur. Il se reconfigure sans cesse, c'est ce qu'on appelle la « plasticité neuronale ». Nous réagissons et nous nous **adaptions** en permanence à notre **environnement**.
- Toute **perception**, toute **action**, toute **adaptation** a un impact sur l'organisation de notre cerveau. Des cellules nerveuses sont activées et désactivées, des réseaux se font et se défont, des milliards de neurones collaborent.



NEUROSCIENCES EN COACHING

CHANGEMENT

Deux cerveaux pour changer : « **le cerveau social** »

- En 1985, Richard Bandler, un des pères de la PNL, **neuroscience cognitivo-comportementale**, écrivait un ouvrage intitulé « Using your brain for a change », traduit en français « **Un cerveau pour changer** »
- Depuis, les **neurosciences sociales et affectives**, y ont ajouté le concept de « **cerveau social** » ou « comment je me transforme au contact de l'Autre »

« Deux cerveaux pour changer ! »

NEUROSCIENCES EN COACHING

CHANGEMENT

LE CERVEAU SOCIAL

- « Les êtres humains, comme nos ancêtres et cousins dans l'évolution, sont **intrinsèquement sociaux**. Notre survie et notre bien-être physiologique et psychologique dépendent de manière critique de nos interactions avec nos congénères...
- De nos jours, L'accroissement même de la complexité des groupes sociaux **sculpte notre génome** pour être sensible au contact et aux relations »

d'après Jean Decety, directeur du Social Cognitive Neuroscience Laboratory Chicago

LE CERVEAU SOCIAL : 4 APPLICATIONS DIRECTES EN COACHING :

- Dans la Relation **Coach/Client**
 - tout au long du processus d'accompagnement
- Dans la Relation **Coach/Superviseur**
 - lors du recours à un collègue pour une supervision
- Dans la relation **Coach / Pair**
 - dans la démarche d'amélioration continue par des rencontres entre pairs...
- Dans la Relation **Coaché/personne référente**
 - en relai pour la réalisation du plan d'action final

FICHE MEMO ATTITUDE

LE CERVEAU SOCIAL : APPLICATIONS EN COACHING

- **Relation Coach/Client** tout au long du processus d'accompagnement
- **Relation Coach/Superviseur**
Cf cours « déontologie et posture »
➤ Recours à un collègue pour une supervision
- **Coach/Pairs**
Démarche d'amélioration continue par des rencontres entre pairs
- **Relation Coaché/personne référente**
En soutien/reporting du plan d'action final (étape 8)

NEUROSCIENCES EN COACHING



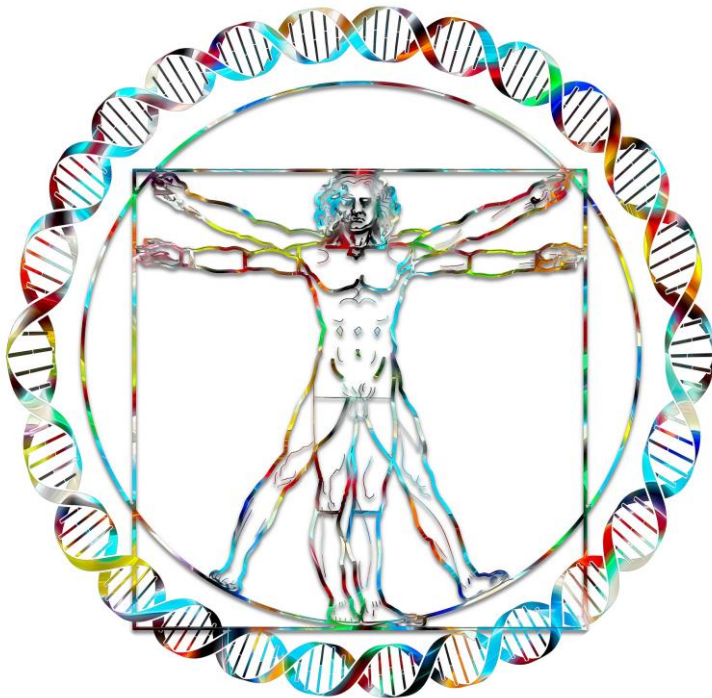
Une **nouvelle responsabilité** pour les professionnels de l'accompagnement

Si, en référence aux travaux de Louis Cozolino, on sait aujourd'hui que **le cerveau a besoin d'un autre cerveau pour changer**, les professionnels de l'accompagnement se voient investis d'une nouvelle responsabilité...

Ils se doivent d'acquérir des compétences complémentaires :

Les **Soft skills** dans la **Posture** de Coach

NEUROSCIENCES EN COACHING

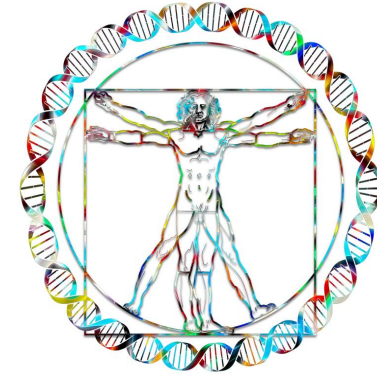


POSTURE

- ✓ Clé posturale : l'homme de Vitruve
- ✓ Intelligence émotionnelle
- ✓ Soft skills spécifiques
à l'accompagnement en coaching

NEUROSCIENCES EN COACHING

POSTURE



La clé posturale de l'I.E :

L'Homme de Vitruve de Léonard de Vinci

Notre énergie, c'est la rencontre entre ce que je veux et ce que je peux. Tout se concentre au niveau du plexus solaire (estomac)

« Le charisme nait du centrage, pas de la taille, Napoléon était petit »

Bernard Flavien, Coach conférencier

En coaching, cela doit pousser à rechercher la bonne posture.

NEUROSCIENCES EN COACHING

POSTURE

Être centré : Dimension verticale du Voglio « ce que je veux »

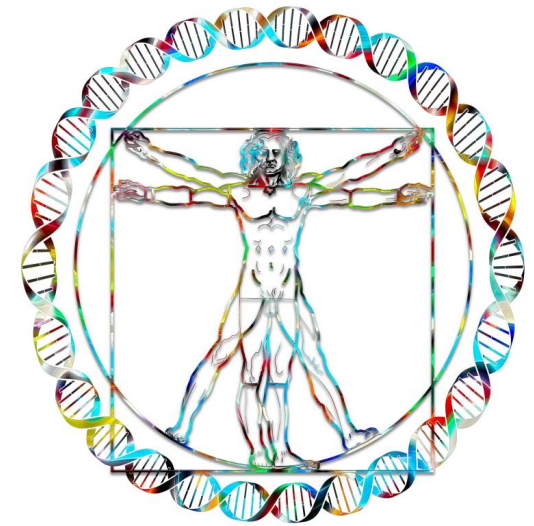
Dimension horizontale du Posso : « Ce que je peux faire »

Mon projet, ma fonction, doit correspondre à ma mission.

Test : mettez-vous sur un pied et imaginez que vous demandez une augmentation. L'assertivité demande une position verticale, ancrée, stable.

Être clair : « je fais ce que je dis et je dis ce que je fais! » . C'est légitime d'avoir un jardin secret bien gardé, ce qu'il faut, c'est être clair dans les règles du jeu.

Être présent : « être vraiment là ! ». L'avantage quand on est vraiment là, c'est qu'il n'y a plus aucune place pour les regrets



NEUROSCIENCES EN COACHING

POSTURE

UNE POSTURE QUI FAVORISE LA PLASTICITÉ NEURONALE

- La posture du coach s'inspire aujourd'hui largement des Neurosciences, on parle bien entendu encore ici d'**Intelligence émotionnelle**.
- Ceux qui brilleraient, seraient ceux capables de développer « **une intelligence émotionnelle poussée** » : le psychologue et spécialiste de l'intelligence émotionnelle, Daniel Goleman affirme ainsi que “les leaders qui se démarquent ont un fort niveau d'I.E **incluant la connaissance de soi, l'empathie et les capacités sociales** ».
- Le coach n'a pas un rôle de leader en soi, toutefois, pour accompagner au mieux son client, ces mêmes softs skills de base sont incontournables !

INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

Nos émotions sont des cadeaux

Emotions: nos gardes du corps

Emotions et raison sont liées

Sentiment: un mix d'émotions

L'Autre n'est pas moi

Chacun sa carte du monde

Le cerveau a besoin de repos mais...

Il travaille en "mode par défaut"



Soft skills

Neurones miroirs

Cerveau social

Connaissance de soi

La bonne posture

centré, stable, présent

où il y a gêne, pas de plaisir...

un problème n'est pas une difficulté

l'IE est action, just do it !

NEUROSCIENCES EN COACHING

POSTURE

L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE EN BREF :

- Nos émotions sont un cadeau
- Nos émotions sont nos gardes du corps
- Emotions et raison sont liées
- L'autre n'est pas moi
- Oubliez le pourquoi
- Le sentiment : un mix d'émotions
- Où il y a gêne, il n'y a pas de plaisir
- Le cerveau a besoin de repos mais...
- Il travaille aussi en mode par défaut
- La bonne posture : centré/clair/présent
- L'I.E est Action : Just do it !

NEUROSCIENCES EN COACHING

POSTURE

Les soft skills spécifiques à la démarche de coaching

CF article « *La Coach attitude Label Haute Ecole* » sur blog d'Evolution & Perspectives

Entre Bienveillance inconditionnelle et Professionnalisme, les Softs skills peuvent être scindés en 3 catégories :

- Attitudes
- Aptitudes innées
- Capacités à développer

NEUROSCIENCES EN COACHING

POSTURE

LES SOFT SKILLS SPÉCIFIQUES À LA DÉMARCHE DE COACHING

CF article « *La Coach attitude Label Haute Ecole* » sur blog d'Evolution & Perspectives

Attitudes :

Bienveillance / Empathie/ Positivité / Energie

Ouverture / Respect de l'altérité / Intégrité

Présence/ Posture centrée et stable

NEUROSCIENCES EN COACHING

POSTURE

LES SOFT SKILLS SPÉCIFIQUES À LA DÉMARCHE DE COACHING

Aptitudes (+ ou -) innées :

- Ecoute active
- Agilité intellectuelle
- Souplesse comportementale
- Maîtrise de soi
- Adaptabilité
- Patience

NEUROSCIENCES EN COACHING

POSTURE

CAPACITÉS À DÉVELOPPER DANS L'ACCOMPAGNEMENT :

- **Instauration** d'un **climat de confiance** (dès le départ)
- **Maintien** d'un **haut niveau de motivation** (de part et d'autre)
- **Prise de recul** (**maîtrise de ses propres émotions**, contrôle de ses réactions)
- **Neutralité** des interventions (non-jugement, non-influence, non-directivité)
- **Justesse** des propos (choisir ses mots, poser des questions courtes, ciblées, pertinentes)
- **Congruence** des **Feedbacks** (toujours en termes d'utilité pour le client)
- **Remise en question** personnelle (connaissance de soi)

NEUROSCIENCES EN COACHING

POSTURE

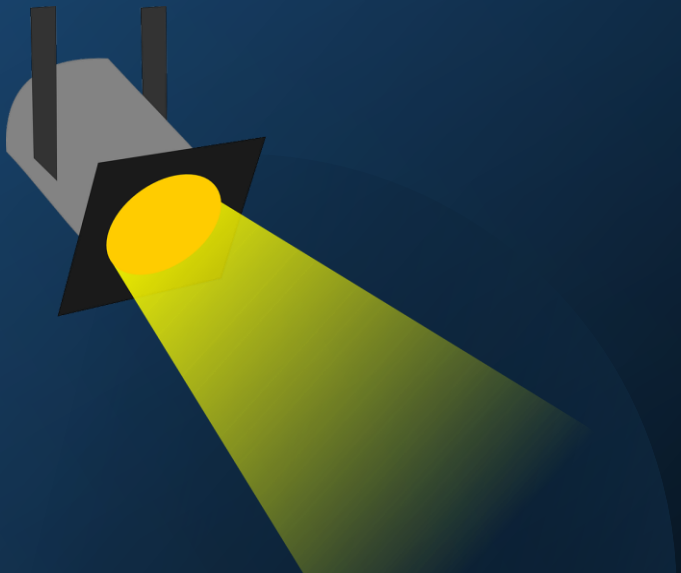
ET... QUELQUES COMPÉTENCES ORGANISATIONNELLES À ACQUÉRIR :

- Savoir poser un cadre clair
- Savoir négocier des contrats utiles et précis
- Savoir planifier son agenda

NEUROSCIENCES EN COACHING

POSTURE

- Certains d'entre vous sont d'emblée des coachs "hors pairs", le **talent** précédant et **étayant la maîtrise du processus**, ils semblent nés pour ça.
- D'autres activeront ces **compétences comportementales** par simple **conscientisation**.
- Elles sont accessibles en sachant les repérer tout d'abord **en s'auto-évaluant en permanence** pour enfin **ajuster sa pratique** au quotidien.



**APPORTS DES
NEUROSCIENCES
EN COACHING**

EN CONCLUSION...

LES NEUROSCIENCES

COUPS DE PROJECTEUR SUR LA MÉTHODOLOGIE DE COACHING

Des liens directs avec la méthodologie, les techniques et les outils...



APPORTS DES NEUROSCIENCES EN COACHING

EN CONCLUSION...

NEUROSCIENCES : COUPS DE PROJECTEUR

ETAPE 1 :

Poser un cadre détaillé : le cerveau a besoin d'être rassuré
clarté/stabilité/visibilité

Posture du coach : être présent, stable, clair, intègre et neutre

ETAPES 2 ET 5 :

DP et objectif formulés positivement, pour mettre en tension optimale mais aussi parce que le cerveau ne sait pas "ne pas faire"

ENTRE 2 ET 3 :

La pensée positive : réactiver les émotions et ressources présentes dans l'enfance, préalables naturels et constitutifs de l'apprentissage : joie, curiosité, désir !



APPORTS DES NEUROSCIENCES EN COACHING

EN CONCLUSION...

NEUROSCIENCES : COUPS DE PROJECTEUR

ETAPE 3 :

- La perception : l'autre n'est pas moi / pas de perception uniforme ni de réalité absolue / mémoire peu fiable
- Faits et ressentis : Hippocampe et Amygdale
- Neurones miroirs : Empathie et Feed back sans ingérence
- Le “Pourquoi” n’est pas une question de coach :

Le pourquoi est annihilant. Il induit d'emblée un sentiment de culpabilité et la nécessité de se justifier.

EN COACHING :

Dans le CQQCOQP, le “pourquoi” est à bannir définitivement. Le coach utilise “en quoi ... ? qu’est-ce qui fait que ... ? Etc



APPORTS DES NEUROSCIENCES EN COACHING

EN CONCLUSION...

NEUROSCIENCES : COUPS DE PROJECTEUR

Des liens directs avec la méthodologie, les techniques et les outils

ETAPE 4 :

La joie préexiste à toute émotion, les autres émotions ne viennent que la troubler.

Sans contrainte = sans gêne, sans émotions négatives

La visualisation : une démarche en « mode par défaut »

ETAPE 5 :

En mode projet, le cerveau a besoin de clarté, de précisions et de Dead lines .

Exigence et pertinence des critères (image cible, target)



APPORTS DES NEUROSCIENCES EN COACHING

EN CONCLUSION...

NEUROSCIENCES : COUPS DE PROJECTEUR

Des liens directs avec la méthodologie, les techniques et les outils

ETAPE 6 :

- Pour changer durablement, le cerveau a besoin de faire de nouveaux apprentissages, c'est-à-dire des mises en action simples, immédiates, multiples (X3 mini) et répétées.
- PNL (& Dilts) : méta-position / cerveau social/ I.E/ reprogrammation
- Apter : tester des états mentaux différents, ex: mode joueur, mode rebelle, etc...

ETAPES 7 ET 8 :

- Nos émotions ressources innées : joie, curiosité, désir.
- Des feed back factuels : indicateurs précis pour nourrir la motivation
- Un relai neuro-social : la personne référente

APPORTS DES NEUROSCIENCES EN COACHING

EN RÉSUMÉ :

Les **Neurosciences cognitivo-comportementales**, puis **sociales et affectives**, donnent un **coup de projecteur** sur :

- Le fonctionnement du cerveau humain
- Le processus du coaching et la méthodologie enseignée
- Les soft skills dans la posture du Coach

Elles apportent une connaissance plus fine de la logique systémique du cerveau humain, une systémie qui agit sur le processus d'évolution et de changement, en mettant en œuvre: perception, mémoire, attention, émotions et action.

APPORTS DES NEUROSCIENCES EN COACHING

- **Elles permettent de mieux appréhender les bases du processus même du coaching :**
 - méthodologie contextualisée dans les coachings à effectuer
 - pertinence des outils expérimentés au fil des étapes
 - prise en compte de certains thèmes centraux tels le changement avec la notion d'apprentissage tout au long de la vie, le stress et la motivation.
- **Elles focalisent également l'attention du coach** sur les aptitudes particulières de chaque individu, l'unicité de la sensibilité humaine et son extraordinaire richesse.
- Elles tendent ainsi à définir plus précisément la posture même du coach dans la relation de coaching !

APPORTS DES NEUROSCIENCES EN COACHING

Une fois le chemin bien balisé, le cerveau n'aura de cesse que d'atteindre son objectif.

Demain est à vous, nouveaux Coachs ! Tout un futur à codévelopper...

Bonne route à nos côtés !

Nos Références Auteurs et chercheurs :

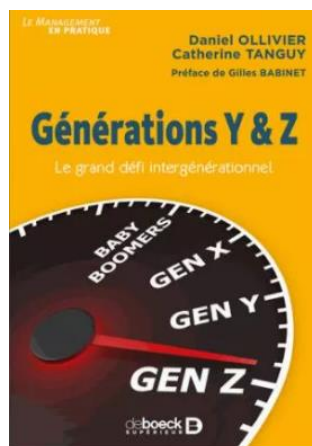
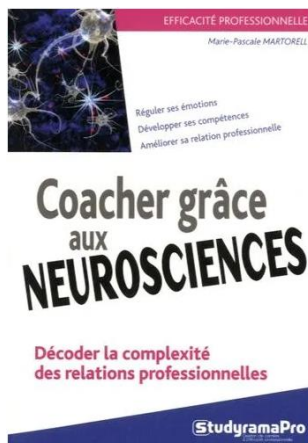
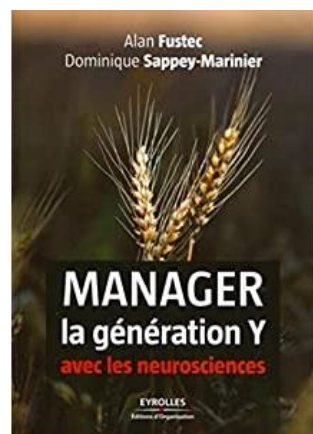
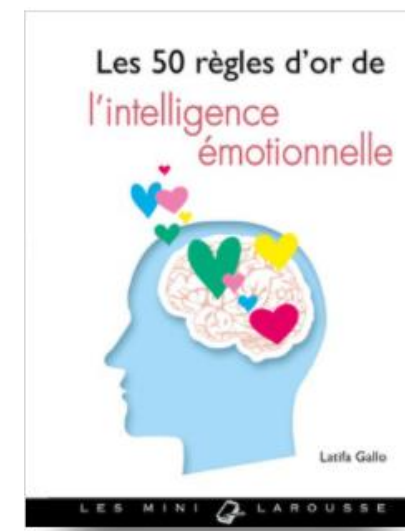
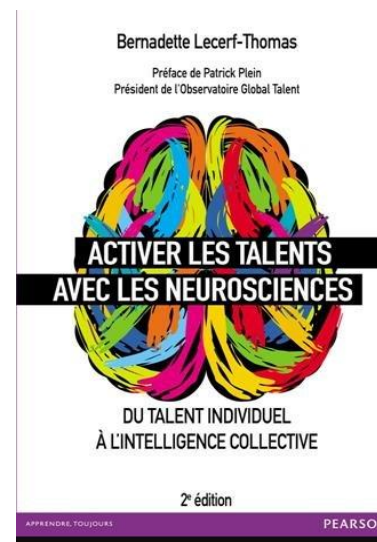
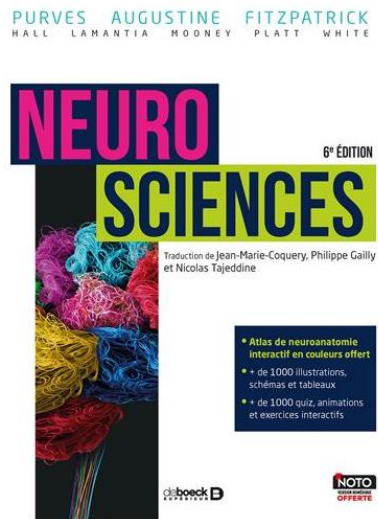
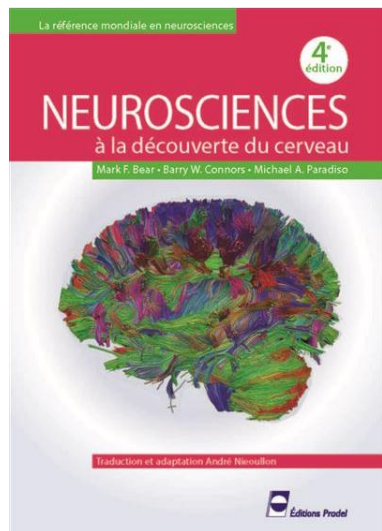
Paul Ekman - Stanislas Dehaene - Elkhonon Goldberg

Jean Decety - Jaak Panksepp - Marie.P Martorelle

Heinz Kohut - Daniel Goleman - Aurélie Van Dijk

Robert Dilts - Erwan Deveze - Guillaume Andreux

Louis Cozolino - Antonio Damazio - Anne-Laure Nouvion



APPORTS DES NEUROSCIENCES EN COACHING

Quelques ouvrages pour vous permettre
d'aller plus loin en coaching de vie comme en
coaching en entreprise

MERCI POUR VOTRE ATTENTION !