

Neurosciences

Bonjour !



Se dire bonjour et se sourire envoie un message de sécurité au cerveau qui augmente le niveau d'ocytocine. Nous sommes plus enclin à travailler ensemble quand le cerveau baigne dans une bonne chimie.

Le CORTEX



Tout le monde veut monter sur scène !

Pour **comprendre**: nous faisons monter de nouveaux acteurs et nous observons comment ils se connectent avec le public

Pour **prendre une décision**: nous gardons les acteurs sur scène et les comparons pour choisir lequel est le meilleur .

Pour **retrouver un souvenir**: nous cherchons à faire monter un auditeur sur scène: s'il est au 1er rang c'est facile. S'il est tout derrière, c'est parfois plus compliqué de le trouver

Si nous ne souhaitons pas penser à quelque chose, nous empêchons l'acteur de monter sur scène. Cela s'appelle **l'inhibition** et cela demande beaucoup d'efforts

Notre cortex est comme la scène d'un petit théâtre : les acteurs sont nos pensées et nos réflexions.

Les acteurs arrivent des côtés: ce sont les informations extérieures. Par exemple, 100 mails reçus dans la journée

Il existe aussi d'autres acteurs assis dans la salle. Ce sont les pensées intérieures, les souvenirs.



Le cortex est un grand dévoreur d'énergie

Effectuer des tâches mentales constitue une grosse consommation métabolique. Si nous devons organiser une réunion, travailler à sa préparation pendant 1 heure peut nous épuiser. Car le cortex qui consomme du glucose, de l'oxygène et de l'eau, a des ressources limitées dans le temps. C'est pourquoi, prendre une décision difficile fatigue et entame le capital pour la tâche suivante.

La fatigue et la faim conduisent à une incapacité à se concentrer et augmentent la distraction. Une seule solution pour recharger les batteries : le **SOMMEIL !!!**

Il vaut mieux respecter ses limites pour être plus efficace plutôt que de les combattre

Stop au « multitâches »

La scène de notre cortex est **petite**. Peu d'acteurs peuvent y monter simultanément. Et comme son activité est **énergivore**, il vaut mieux faire jouer un rôle à la fois

La concentration n'est vraiment efficace que sur une seule chose à la fois. Le multitâche est possible physiquement mais augmente considérablement les risques d'erreur ou d'inefficacité.

Le seul moyen d'effectuer deux tâches mentales rapidement, si la précision est importante est de les faire l'une après l'autre

Il est possible de faire correctement deux tâches simultanément si celles-ci constituent des routines. Cela demande un entraînement.



L'effet Boucle d'Or

Performante mentale optimale demande un niveau adéquat de stress et non un niveau minimum

La zone d'excellence: Equilibre entre deux neurotransmetteurs NOREPINEPHRINE (vigilance)

Et DOPAMINE (intérêt/désir)

Nouveauté/ humour/ attentes positives

Imaginer une légère peur permet d'augmenter sa vigilance et de se booster

Trop de stress et de pression engendre une sur activation d'adrenaline et de cortisol qui inhibe le cortex et diminue notre efficacité de penser et d'agir.

Le Cerveau Limbique

Est le centre des émotions. L'amygdale au centre du cerveau limbique est très réactive et réagit beaucoup à l'anxiété et à la peur. Le cerveau limbique est en constante vigilance du danger et adopte 2 types de comportements



S'éloigner d'une menace



Aller vers une récompense

La sur-stimulation



La sur stimulation réduit l'espace de la scène. C'est à dire qu'elle diminue la capacité du cortex pour réfléchir, mémoriser, prendre des décisions.

En augmentant le niveau de stress, elle envoie des messages de danger au cerveau limbique qui fait alors son entrée en scène et va déclencher une stratégie de fuite.



Le Cerveau Reptilien

Le cerveau reptilien gère tout les fonctions vitales du corps. Ce qui signifie que si le cerveau limbique envoie des messages « s'éloigner de », le cerveau reptilien réagit :

- Il envoie plus de sang dans les muscles pour être prêt à courir ou à se battre,
- Augmente la tension artérielle
- Bloque le raisonnement et va au plus simple pour sauver sa peau

D'où des comportements primaires: envoyer balader son interlocuteur, crier ou déchirer et casser le matériel.



Promettre moins que ce que l'on peut faire

La **dopamine** est le neurotransmetteur du désir. Son niveau s'élève lorsque nous voulons quelque chose, même aussi banal que traverser la rue. Elle est essentielle pour obtenir un état « aller vers », être ouvert, curieux et intéressé.

Elle booste les connexions dans le cerveau (cf cocaïne), et augmente la concentration Les attentes positives augmentent le niveau de dopamine

Lorsque l'environnement indique qu'une récompense est en vue, il se crée une décharge de dopamine. Les récompenses inespérées déchargent plus de dopamine

Au travail, la plus petite surprise agréable au travail produit un impact positif plus important qu'une augmentation statutaire.

A l'inverse, si l'on attend une récompense et qu'on ne l'obtient pas, la dopamine chute et provoque un découragement. Il vaut mieux moins promettre, quitte à faire une bonne surprise, que dire oui à tout sans pouvoir satisfaire les attentes.



Le cerveau est un animal social

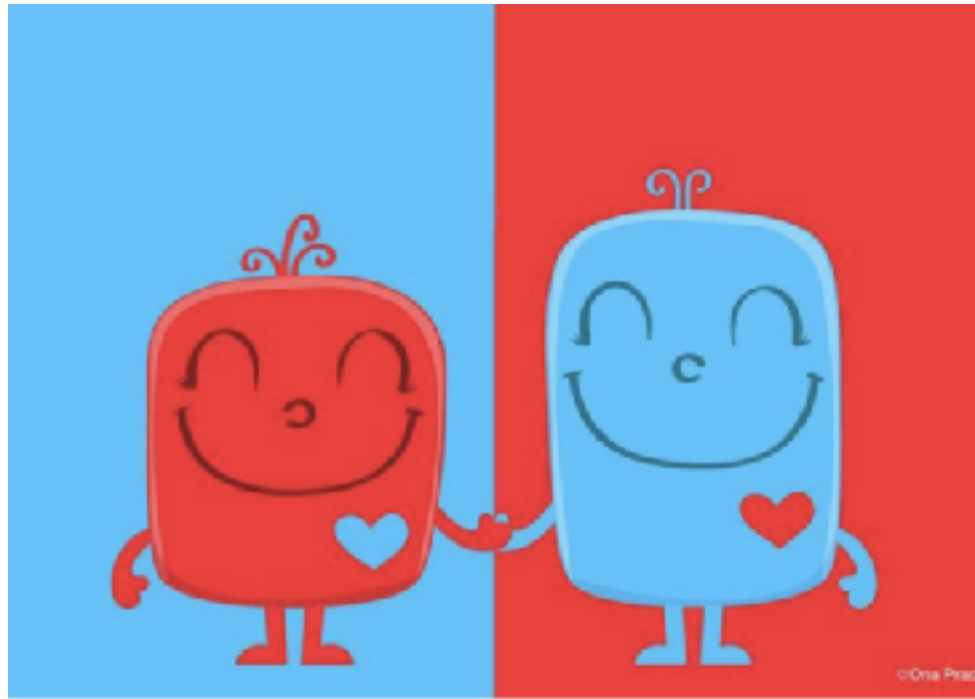
Les connexions sociales sont un besoin primaire vital (comme l'eau et la nourriture)

Notre instinct animal nous rend plus vigilant et attentif au danger.

Les gens ont tendance naturellement à former des tribus avec leurs collègues proches et à éviter ceux qu'ils ne connaissent pas bien. Car l'inconnu est une menace potentielle pour le cerveau. Aujourd'hui, cette stratégie est un frein

Le cerveau classe les autres personnes en 2 catégories :

Ami / adversaire. Aller vers/ s'éloigner de



Les Neurones Miroirs

Découverts par le neurologue italien Rizzolatti en 1995, les neurones miroirs s'activent quand on voit quelqu'un d'autre faire une action intentionnelle et uniquement avec une intention, un but, un objectif. Pour exemple, si nous voyons quelqu'un saisir une banane et la manger, ce sont les mêmes neurones, que si nous en mangions une nous-mêmes, qui s'activent chez nous.

Les neurones miroirs sont le moyen de se connecter aux autres et de connaître leur état interne.

Cela signifie donc que lorsque nous voyons l'expression du visage de quelqu'un, notre cerveau copie le mouvement et provoque la même réaction motrice: un sourire provoque un sourire, un visage fermé provoque la fermeture de mon visage.

Moins nous avons d'informations visuelles dans une communication, moins nous pouvons nous connecter à l'état émotionnel de l'autre et connaître ses intentions.

On comprend mieux pourquoi une communication qui ne se ferait que par mail est source de gros malentendus.



La psychologie positive

Savez-vous ce qui rend les gens le plus heureux ?

La qualité des relations que nous entretenons avec les autres.

La psychologie positive est la science de l'épanouissement. Elle postule du fait que « Prendre soin de soi, c'est un acte (mais aussi un effort) d'intelligence personnelle et professionnelle. Aujourd'hui, de nombreuses données scientifiques montrent qu'il est possible d'améliorer ses capacités psychologiques, comme l'équilibre émotionnel, l'esprit d'équipe, la résilience, la créativité, l'adaptabilité, etc.

Le courant de la psychologie positive, tourné vers le développement des forces et des ressources de la personne, intéresse le monde de la santé mais aussi, bien sûr, celui des entreprises notamment pour accroître le bien-être, et donc la performance à court et long terme, des salariés comme des dirigeants. »

Ennemi



Ami



Si l'on considère quelqu'un comme un ennemi, notre cerveau le traitera sans empathie et le niveau **d'ocytocine** baissera. Car l'ocytocine est l'hormone de l'attachement et de la connexion avec les autres. Elle permet de ressentir du plaisir. Plus on se connecte aux autres, plus on libère des décharges d'ocytocine.

De manière naturelle, le cerveau va d'abord considérer les autres comme des adversaires, jusqu'à preuve du contraire et va essayer de les éviter, sauf si une situation provoque une décharge d'ocytocine.

Plus on est connecté, plus on se sent bien et plus on se sent en confiance.

Machine à café, se dire bonjour le matin, se proposer de l'aide mutuelle, faire des challenges ensemble, tout ce qui peut permettre de se connecter sur le plan humain avant la technique !