



# Formation à l'Approche de la Boucle du Changement de Comportement (ABCC)

Les Neurosciences Appliquées au changement de comportement  
pour le bien-être au travail

Serena Emiliani

# INTRODUCTION



BIENVENUE dans ce cycle de cinq journées au cours desquelles nous parcourons ensemble les dédales de notre cerveaux !

## Un voyage au cœur de votre cerveau et de vos émotions pour "mieux résonner pour mieux raisonner ensemble"

Dans une société de plus en plus compétitive et dans un monde qui change, l'univers du travail est mis de plus en plus sous pression et l'être humaine a des plus en plus difficile à gérer son environnement extérieur et surtout intérieur/émotionnel.

L'exposition croissante aux Risques Psychosociaux (RPS) - burn out, bore out, brown out, stress chronique, relations toxiques, harcèlement - menace gravement sa santé psychique et physique.

**Responsables, cadres, employés vous ne pouvez plus vous permettre d'ignorer tout ça!**

Les Neurosciences apportent aujourd'hui des preuves là où auparavant les pratiques d'accompagnement, management étaient le plus souvent mues par des intuitions. On a pas attendu les neurosciences pour accompagner, c'est vraie, cependant elles autorisent et rendent nécessaire aujourd'hui de considérer, à côté de la cognition, le rôle primordial des affects dans la conduite de performance.

Cela exige de ralentir pour penser à partir du ressenti, une attitude peu connue dans les équipes engagées de façon quasi mécanique à résoudre des problèmes par toujours plus d'action! Les neurosciences affectives et sociales, (deux courants de neurosciences plus récents par rapport au courant cognitives), nous expliquent que la régulation des émotions est un vecteur incontournable pour débloquer certaines situations et que nous sommes câblé pour cela grâce à nos capacités sociales et relationnelles et nous pouvons déployer ces compétences en nous familiarisant avec notre expérience émotionnelle.

**Voici quelques études et quelques chiffres sur la souffrance au travail :**

**ETUDE « ESTIME » : 1 salarié sur 3 souffre de stress, d'épuisement psychologique liés à son travail**

**Les causes les + probables :**

- 1ÈRE CAUSE, LE SUR-INVESTISSEMENT ÉMOTIONNEL AU TRAVAIL, QUI TOUCHE 41 % DES SALARIÉS
- 2ème cause, la démotivation liée au manque de résultat et de reconnaissance, qui affecte 1 salarié sur 4 (25%)
- 3ème cause, l'organisation non "biocompatible" qui impacte en moyenne 1 salarié sur 4 (25%)
- 4ème cause, un manque d'esprit d'équipe ainsi qu'une communication managériale inadaptée, qui concerne 20 % des salariés

**Aaaaah le mythe du « bon stress » !**

**Méta-analyse de 52 études (1980-2006)**

75% des études (39/52) montrent que : + le stress au travail , la performance diminue.

15% des études (8/52) n'observent aucune relation entre le stress et la performance

**10% des études** (5/52) identifient une la performance monte avec un peu de stress et s'il y en a trop elle diminue

**De cette 10% vient le MYTHE du bon stress**

## RESUME DES FACTEURS PRINCIPALES IMPLIQUES

Facteurs principales du bien-être au travail	Causes principales du mal-être au travail
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Être en accord avec son travail</li> <li>2. Reconnaissance de soi et de son travail</li> <li>3. Équilibre entre production et rétribution</li> <li>4. Moyens d'action en rapport avec ses objectifs</li> <li>5. Equilibre entre autonomie et responsabilité</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. La charge de travail (objectifs excessifs/pression)</li> <li>7. Le contrôle sur mon travail (trop ou trop peu)</li> <li>8. Reconnaissance de soi et de son travail (financière, utilité et qualité)</li> <li>9. Le soutien de la communauté (communication, conflits, isolation)</li> <li>10. L'équité au travail (harcèlement, discrimination, injustice)</li> <li>11. L'éthique (valeurs, honnêteté, sens)</li> <li>12. La double contrainte</li> </ol>

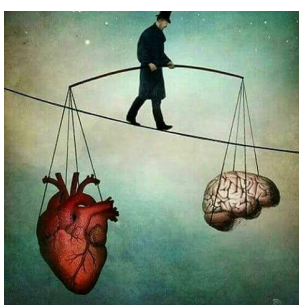
### Petit aparté : quelques repères sur « les neurosciences », plantons le cadre...

Les Neurosciences couvrent un large domaine de recherches scientifiques qui ont trait au cerveau et au système nerveux. Des nombreuses disciplines y contribuent : **psychologie, psychiatrie, biologie, robotique, médecine, informatique, pharmacologie, ethnologie, sociologie...** Les progrès en **imagerie médicale** sont une cause directe de l'essor des neurosciences de ces trente dernières années. Deux grands courants de recherche se sont distingués et un troisième émerge.

- **Le premier**, le plus connu du grand public, concerne les **Neurosciences Cognitives** (la cognition est le processus d'acquisition de la connaissance) et dérivent de la rencontre entre la **Neurobiologie** (organisation anatomique et fonctionnelle du cerveau) et la **Psychologie Cognitive** (analyse des opérations mentales permettant de percevoir, penser, agir...). Les principales connaissances de psychologie cognitive ont été exploitées dans les approches cognitivo-comportementales (**TCC surtout de deuxième vague, ANC etc.**)



- **Le second**, en diffusion encore confidentielle en comparaison du premier est apparu plus tardivement et concerne les **Neurosciences Affectives** (1998). Elles s'attachent à étudier



l'évolution biologique des émotions dans le cerveau et les empreintes neuronales des émotions primaires qui engagent nos interactions et nos décisions et nous permettent d'expliquer et de comprendre pourquoi nous pouvons réagir de manière irrationnelle lorsque nous sommes sous l'effet du stress. Notre cerveau s'active automatiquement dans une zone de survie. La capacité de **régulation des émotions, que l'on développe grâce aux compétences émotionnelles** est un vecteur incontournable pour débloquer certaines situations, qui peuvent être apparemment anodines. Les Approches **cognitives**

**comportementales de deuxième/troisième vague (ACT, ANC etc.), de gestion du stress (MBSR, MBCT etc.),** qui permettent de développer **les compétences émotionnelles**, ont bénéficié de ces recherches se basent fortement sur ce courant.

- Le troisième courant, beaucoup plus récente et en train des affirmer, concerne les **Neurosciences Sociales**, qui essayent de comprendre les bases neuronales du comportement social et qui étudient la plasticité du cerveau à partir des interactions sociales et des mécanismes d'attachement. Elles nous apprennent que nous sommes câblés, pour la régulation des émotions, grâce, aussi, à nos capacités sociales et relationnelles et que nous pouvons déployer ces compétences en nous familiarisant avec notre expérience émotionnelle.



## Table des matières

Votre carnet de route	7
Nos guides et experts	8
1. L'approche neuro-cognitive et comportementale (ANC)	8
2. Les approches de troisieme vague	11
Check liste de concepts clé	14
Nos escales du parcours	15
<b>OUTILS D'EVALUATION</b>	<b>16</b>

## Concepts clé

**Approche Neurocognitive Comportementale (ANC)**: une modélisation des aires comportementales du cerveau

**Contenant sur le contenu** : le logiciel que j'applique ; la fonction qui traite la variable ; les lunettes que j'ai sur le nez

**4 territoires fonctionnels** = 4 grands METACONTENANTS = 4 logiques de fonctionnement

**La gouvernance cérébrale** : qui est à la barre ? Qui mettre à la barre ? Qui ne pas mettre à la barre ?

**Triangle comportementale** : je fais/je ressens/je pense

**Troisième vague des Thérapies Cognitives comportementales** : remettons les émotions au premier plan

**Thérapie d'Acceptation et Engagement (ACT)** : modifier la relation aux pensées/emotions, changer de comportement

**La Matrice** : une perspective pour trier vos comportements (réaction ou choix ?)

**La Méditation en Pleine Conscience (PC)** : rentrer en relation avec ce qui se passe, sans juger, sans vouloir le changer

La notion d'**ACCEPTATION** : processus d'accueil de tout ce qui est là

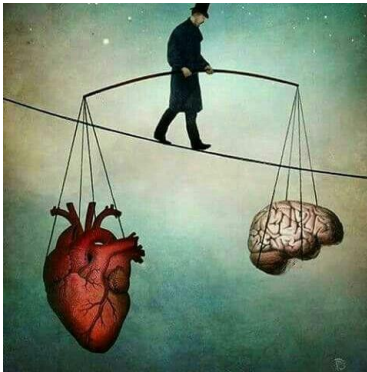


## VOTRE CARNET DE ROUTE

Témoin de votre progression personnelle.

Mieux se connaître, mieux se comprendre pour mieux comprendre l'autre.

Notre parcours vise à optimiser notre autonomie de développement personnel et de cheminement vers la sérénité.



L'auto-évaluation des compétences apprises est fondé sur le concept de :

« **compétences émotionnelles** » soit la capacité :

d'**identifier** nos émotions (I),

de **comprendre** ce qu'elles signifient, comment et surtout pourquoi elles sont survenues (C),

de les **exprimer** d'une manière étiq(ue)(E), de les **réguler**, en diminuant l'intensité et le valeur (R) et de les **utiliser** (U) dans mes actions/décisions.

**A mon niveau (soi) et au regard des émotions des autres (autrui).**

Le tableau ci-dessous vous aide à vous situer dans votre progression personnelle dans le savoir-faire. Il vous aide aussi à ensuite prendre conscience de vos besoins. Comment continuer votre cheminement ? De quoi avez-vous besoin ? Plus de connaissances ? Plus de pratique ?

Identification (I)	Compréhension (C)	Expression (E)	Régulation (R)	Utilisation (U)
a-soi	a-soi	a-soi	a-soi	a-soi
b-autrui	b-autrui	b-autrui	b-autrui	b-autrui



Je n'ai pas compris



J'ai compris mais je ne maîtrise pas



J'ai maîtrisé à froid

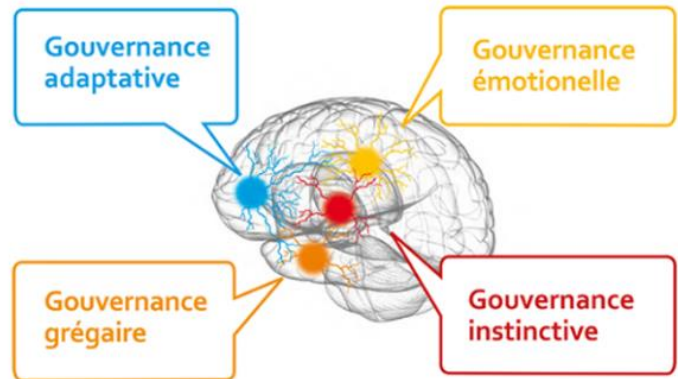


Je maîtrise à chaude et je m'éclate !

## VOS GUIDES ET EXPERTS

### 1. L'APPROCHE NEURO-COGNITIVE ET COMPORTEMENTALE (ANC), notre outil de MODELISATION DU COMPORTEMENT

L'ANC est une modélisation des aires comportementales du cerveau humain, issu de la synthèse des résultats provenant de 25 ans de recherche dans la psychologie cognitive, les neurosciences cognitives, psychologie clinique, éthologie etc. et de sa validation par l'expérience clinique à l'Institut de Médecine Environnementale (IME). Selon ce modèle, qui s'appuie aussi sur les résultats provenant de l'imagerie cérébrale, certains comportements ont été reliés à des territoires cérébraux bien précis. Fig1 : de l' Institut NeuroCognitivisme



L'ANC a permis le développement des **Thérapies Neurocognitives Comportementales (TNC)** et le **Coaching Neurocognitif Comportemental (CNC)**, toujours inscrits dans la lignée des TCC de deuxième-troisième vague, qui intègrent les apports des neurosciences.

#### CONCEPTS DE BASE DE L'ANC



**CONTENANT** : celui qui contient, récipient avec une forme précise, au sens mathématique : une fonction ; au sens informatique : un logiciel ; au sens du cerveau : un état d'esprit, une motivation

**CONTENU** : celui qui rentre dans un contenant, un liquide qui n'a pas de forme et qui prend la forme du récipient qui le contient; au sens mathématique la variable traitée par la fonction ; au sens informatique : les données brutes qui sont traitées par un logiciel ; au sens du cerveau : la réalité, les faits, les souvenirs etc.

**GOVERNANCE CEREBRALE** : dans le cerveau humain ont été identifiés quatre grands contenants ou **METACONTENANTS (MC)**, soit quatre territoires fonctionnels cérébraux qui fonctionnent avec une logique propre. Ils sont associés à des territoires anatomiques relativement spécifiques, de manière non exclusive, et qui fonctionnent en réseaux. Ils coexistent dans notre cerveau et interviennent dans nos prises de décisions, en nous recommandant, devant une situation pour telle ou telle interprétation ou direction. Comparant notre cerveau à un navire, nous envisageons ces Meta-Contenants comme les grands capitaines à bord qui peuvent gagner la **GOVERNANCE** du cerveau. Dans chacun de ces métacontenants existent des :



**CONTENANTS** plus petits, soit logiciels plus spécifiques ou des « sous capitaines » (lieutenants, officiers ou matelots). Ils seront décrits dans les chapitres qui suivent.

#### a. Le triangle : Pensées/Comportement/Ressenti



Chaque (méta) contenant selon son mandat, sa logique, sa grille de lecture est associé à un état d'esprit, une motivation, définie à son tour par trois paramètres :

Le COMPORTEMENT (C): je fais quelque chose ; la PENSÉE (P) : je pense quelque chose (mots et images); le RESSENTI (R): je ressens physiquement quelque chose.



Prendre conscience de notre vécu sous ses trois facettes (ce que je pense, ce que je fais et ce que je ressens) peut nous aider à prendre conscience du (méta) contenant qui le sous-tend : **qui est au gouvernail ? Première étape.**

## b. Caractéristiques des quatre Meta-Contenants (MC)



Le **méta contenant SURVIE**, associé (de manière non exclusive) au fonctionnement de l'hypothalamus, localisé au sein du territoire auparavant dénommé « le cerveau reptilien ». Ce territoire, le plus archaïque de notre cerveau, a pour mandat la **survie de l'individu**. Il s'occupe dès lors de tout ce qui est gestion de son corps (par ex : instinct de boire, de manger, se reproduire) et propose des stratégies stéréotypées de survie face au danger de mort (vraie ou sociale). Il contient **4 CONTENANTS**, dont 3 sont aussi définis comme les **Etats d'Urgences de l'Instinct** : **FUITE**, **LUTTE**, **INIBITION DE L'ACTION** et le quatrième **l'Etat ACTIVATION DE L'ACTION** (le calme). Ce MC sera approfondi dans le **MODULE 1**.

Le **méta contenant GREGAIRE (ou territoire PALEOLIMBIQUE)**, lié au « rapport de force/assertivité » il détermine notre « positionnement grégaire » (PG) spontanée dans un group, par analogie à l'éthologie est associé au recrutement de territoires limbiques sous – corticaux tels que l'amygdale limbique, là aussi de manière non exclusive. L'enjeu ici est la **survie du groupe**. Son rôle est d'assurer la stabilité et la cohésion sociale du « troupeau » en positionnant chaque individu « dans le troupeau » dans une position « relativement fixe ». Il sous-tend tous les rapports de force irrationnels entre les individus. Il contient les **4 CONTENANTS** correspondents aux **4 Positionnement Gregaires (PG)** : **Dominat (PGD)** **Soumis (PGS)** **Intégré (PGI)** **Marginal (PGM)**. Ce MC sera approfondi dans le **(MODULE 3)**.

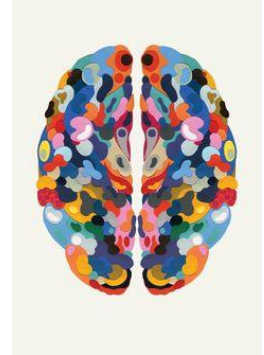




Le méta contenant **MOTIVATIONNEL**, (ou territoire **NEOLIMBIQUE**), cœur de la conscience immédiate de soi et siège de nos apprentissages, de la morale, de l'image sociale, est étroitement associé au recrutement des territoires limbiques sous-corticaux (ex : gyrus cingulaire, appartenant au cortex inter hémisphérique), de manière aussi non exclusive. Il contient les **CONTENANTS**: Personnalités Primaires (P1) Personnalités Secondaires pôle + et - (**MODULE 2**) les Evitements ou tabou (**HYPER**) et le Surinvestissement Emotionnel (**HYPER**) (**MODULE 3**).

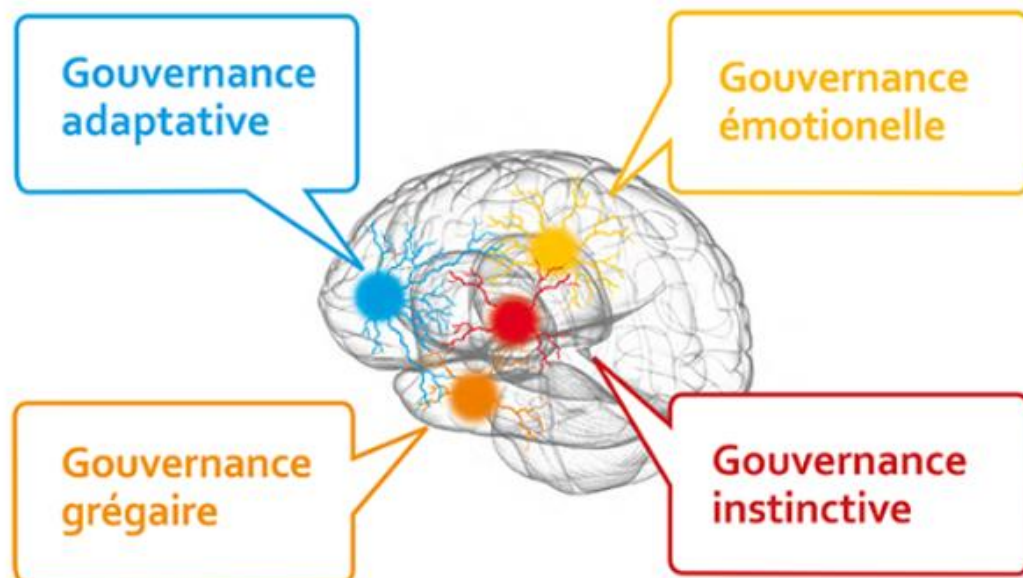
Ces premiers trois MC fonctionnent en **MODE MENTAL AUTOMATIQUE** (MC fonctionnel)

Le méta contenant **CREATIF**, (Territoire Préfrontal), siège de l'intelligence humaine, adaptative, source de créativité et d'individualisation est associé de manière privilégiée au recrutement privilégié sinon incontournable (mais non exclusif) du territoire cortical préfrontal. Il est un contenant en soi, structural et fonctionnel, le seule qui fonctionne en **MODE MENTAL ADAPTATIF** (MC fonctionnel)



Les deux MC fonctionnels **MODE AUTOMATIQUE** ET **MODE ADAPTATIF** seront approfondis dans le **MODULE 1**.

## QUATRE METACONTENANTS = QUATRE TERRITOIRES CEREBRAUX



## LES APPROCHES COGNITIVES COMPORTEMENTALES DE TROISIÈME VAGUE

L'approche Comportementale a été la **première vague** des thérapies comportementales et cognitives (TCC), tandis que l'approche Cognitive (ou cognitivo-comportementale puisqu'elle conserve les apports des théories comportementales) en a été la **deuxième**.

Selon l'approche comportementale, c'est la manipulation de l'environnement externe qui permet de modifier le comportement. Dans l'approche cognitive, c'est la modification des pensées dysfonctionnelles qui permet le changement comportemental et le vécu.

La **troisième vague** regroupe un ensemble hétérogène de thérapies selon lesquelles les actions, ressenti, et actions sont trois facettes du COMPORTEMENT et considère tout d'abord que le contrôle que nous avons sur nos expériences internes (pensées, émotions, etc.) n'est pas aussi évident que sur nos actions, que, en revanche, on peut modifier. Ensuite, les pensées ne peuvent pas être dites fonctionnelles ou dysfonctionnelles en dehors de leur contexte, mais seulement utiles ou inutiles par rapport à un contexte.

C'est donc vers une focalisation sur ce que nous contrôlons (nos actions) et non sur ce que nous contrôlons moins (pensées, émotions, sensations...) que va la troisième vague, ainsi que vers une approche pragmatique (ce qui fonctionne ou non, dans un contexte donné).

Plusieurs courants de thérapie s'inscrivent dans cette troisième vague dont certaines sont traités ici : **ACT** (Thérapie d'acceptation et d'engagement), **MBSR** (Mindfulness Based Stress Reduction de Jon Kabat-Zinn), **MBCT** (Mindfulness Based Cognitive Therapy de Zindel Seghal et John Teasdale).

### a. THÉRAPIE D'ACCEPTATION ET D'ENGAGEMENT (ACT) : notre repère pour MODIFIER LE COMPORTEMENT.



L'ACT est le point de convergence entre des courants très différents :

- l'**approche comportementale** (ou plutôt l'analyse expérimentale et appliquée du comportement), son héritage le plus fort ;
- la **philosophie bouddhiste** (l'ACT ne relève d'aucune approche religieuse mais présente de nombreux points communs avec la philosophie bouddhiste) ;
- le **mouvement du potentiel humain** (approche existentialiste, Maslow...) ;
- le **courant humaniste**.

L'ACT est née en 1999 avec la publication du livre détaillant l'approche, co-écrit par Steven Hayes, Kelly Wilson et Kirk Strosahl.



Le courant ACT est fondamentalement « anti-gourous » et se conçoit avant tout comme une aventure collective basée sur la science et des valeurs. On ne peut donc pas dire que ces trois sont les « pères fondateurs » de l'ACT, même s'ils sont les auteurs du premier livre sur l'ACT. Ce sont néanmoins des figures emblématiques (avec d'autres, hier comme aujourd'hui).

Pour l'ACT, ces sont les processus liés au **LANGAGE**, que nous partageons tous, qui sont à l'origine de bon nombre de souffrances humaines.

C'est en effet par **le langage, la pensée, que nous vivons dans une réalité virtuelle**, que nous pouvons nous faire du souci pour des événements qui n'arriveront jamais, ressasser des épisodes passés de notre vie alors qu'ils sont derrière nous à jamais ou encore nous juger négativement.

Par le langage, la souffrance psychologique est comme une réaction allergique à notre monde intérieur, qui vient s'ajouter aux difficultés inévitables inhérentes à la vie. Le problème est que nous ne pouvons pas échapper à notre monde intérieur.

Et c'est en essayant de lui échapper et **à échapper aussi aux émotions désagréables (porteuses cependant des messages)**, que les problèmes commencent et s'accumulent. Car où que nous allons, nos pensées et nos émotions nous suivent.

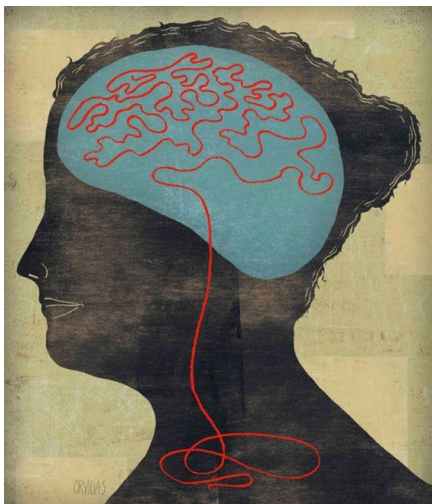
**L'objectif final de l'ACT : vivre une vie qui vaut la peine d'être vécue au lieu de mettre notre vie sur pause au service d'une guerre contre nous-même.**

L'ACT va à l'encontre de toutes nos tendances habituelles à éviter nos émotions négatives, plutôt que à les accueillir et à discuter au niveau du contenu des pensées plutôt que de sa fonction, utilité, à travers la recherche de la :

**Flexibilité, qui est définie comme « être pleinement en contact et être ouvert(e) à son expérience du moment présent et savoir persister ou changer de comportement en fonction du contexte, au service de ses valeurs ». C'est-à-dire :**

**AGIR MALIN !**

## La Matrice de l'ACT notre fil rouge



Au fil des recherches, des observations et des expérimentations, certains chercheurs/praticiens ont élaboré un outil qui permet de cheminer vers **LA FLEXIBILITE** et le changement de comportement en faisant le tri à chaque instant entre nos **REACTIONS**, et nos **CHOIX LIBRES**. La **matrice** de flexibilité est une représentation graphique intuitive qui nous permet de façon dynamique d'apprendre à plus facilement choisir ce que l'on va faire comme action pour vivre sa vie, même lorsque l'on est submergé par des émotions, des pensées, des souvenirs et des sensations difficiles et inconfortables. En d'autres mots, c'est la capacité de pouvoir choisir de faire des actions pour s'approcher de ce qui compte réellement pour soi (des personnes significatives et des choses précieuses), même en présence d'obstacles, comme la maladie, des émotions et des pensées désagréables, c'est-à-dire on apprend à **AGIR MALIN !**

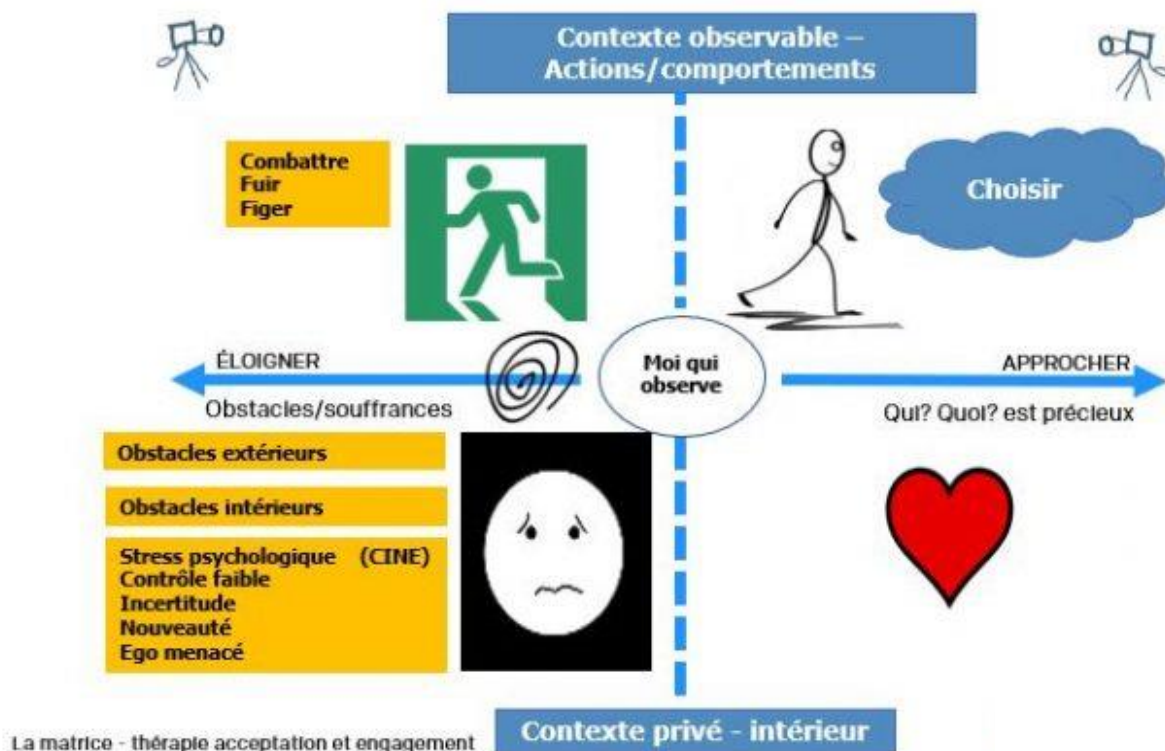
Allons-y une section, un cadran à la fois.

Le premier cadran (1), en bas à droite, pose comme questions : **Qui est important pour moi ? Qu'est-ce qui est important pour moi ?** C'est ici que l'on voit que, concrètement, l'ACT travaille à partir des valeurs de la personne, de ce qui est important et précieux pour elle.

Le deuxième cadran (2), en bas à gauche, pose comme questions : **Quels sont les obstacles à ce qui est important pour moi ? À vivre en congruence avec ce qui est important pour moi ?** Notons que nous pouvons classer les obstacles en deux groupes : les obstacles extérieurs et les obstacles intérieurs (pensées et émotions).

Le troisième cadran (3), en haut à gauche pose une autre question : **Quels actions est-ce que je fais pour m'éloigner de mes obstacles ou lorsque mes actions sont sous le contrôle de ces obstacles?** Pour m'éloigner de cette anxiété, de cette dépression, de cette tristesse, de cette colère, etc. ? Pour lutter contre ces pensées ? Ces sont l'ensemble de nos **REACTIONS**

Le quatrième cadran (4), en haut à droite pose une autre question : **Quelles actions est-ce que je fais ou pourrais-je faire pour m'approcher de ce qui est important pour moi ?** Quelles actions, quels comportements est-ce que j'ai lorsque mes actions sont en accord avec ce qui est important pour moi ? Quand mes actions sont en congruence avec ce qui est important pour moi ? Ces sont l'ensemble de mes **CHOIX**.



## 2. LA MÉDITATION EN PLEINE CONSCIENCE : notre repère pour ÉLARGIR LE COMPORTEMENT.

La pleine conscience se définit comme "un état mental qui résulte du fait de centrer son attention, volontairement, sur notre expérience présente dans ses aspects sensoriels et mentaux, cognitifs et émotionnels, sans poser des jugements". La pleine conscience ne constitue donc pas une thérapie en soi, il s'agit d'une approche expérientielle du vécu, hors de toute interprétation intellectuelle. Elle passe par l'expérience méditative issue de la philosophie bouddhiste, marquée par la prégnance de l'ici et maintenant: "Quand tu es assis, sois assis; quand tu es debout, sois debout; quand tu marches, marche. Et surtout, n'hésite pas ».

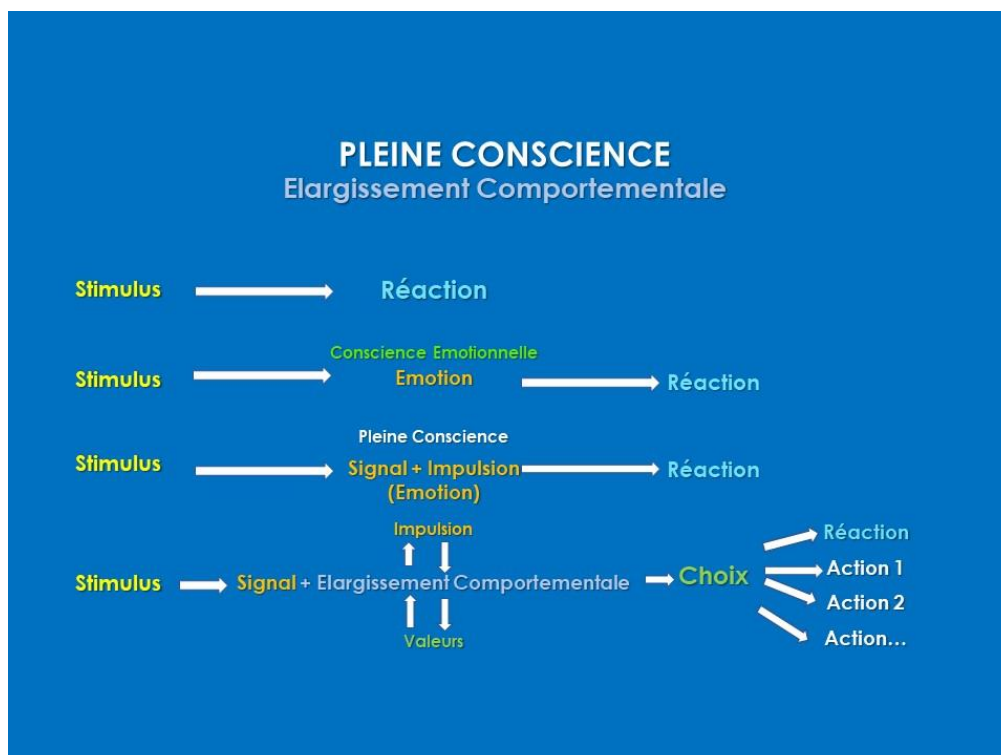


C'est l'association de ces pratiques, dégagées de leur contexte religieux, à des techniques psychothérapeutiques cognitivistes, qui fonde la thérapie reposant sur la pleine conscience. Les événements de vie négatifs, ou perçus comme tels, vont entraîner la réactivation automatique de schémas cognitifs de la dépression, d'où vont découler des pensées, des émotions négatives à l'origine de distorsions cognitives et d'interprétations erronées des phénomènes. Or, les tentatives de fuir ces événements, de les modifier ou de lutter contre eux sont à l'origine du maintien des circuits de pensée négative.

L'idée est de se servir des techniques de méditation pour modifier son rapport à soi et au monde et ainsi échapper à ses automatismes mentaux. Sous son aspect de valorisation de l'acceptation, de fusion, de connexion avec l'instant présent elle rejoint les TCC de troisième vague.

On peut la définir comme "être en relation avec tout ce qui est là".

Elle est à la base de : L'**MBSR** (Mindfulness Based Stress Reduction de Jon Kabat-Zinn) ; l'**MBCT** (Mindfulness Based Cognitive Therapy de Zindel Seghal et John Teasdale).



## I. Check liste des CONCEPTS CLÉS

Je vérifie mes savoirs :

- ✓ Les compétences émotionnelles
- ✓ Concept de Gouvernance
- ✓ Concept de Contenant / Contenu
- ✓ Le triangle pensée/comportement/ressenti
- ✓ Les 4 Métacontenants
- ✓ Le « contextualisme fonctionnel »
- ✓ Relation aux pensées/émotions
- ✓ La FLEXIBILITE de l'ACT
- ✓ La MPC l'élargissement du comportement

## LES ESCALES DE NOTRE PARCOURS



**J1. Introduction :** Concepts clés : LE GOUVERNAIL - CONTENANT/CONTENU - LES COMPETENCES EMOTIONNELLES - LES APPROCHES DE TROISIEME VAGUE - LA MATRICE

**Le stress un mécanisme archaïque :**

Concepts clés : LE STRESS - LE MODE MENTAL AUTOMATIQUE ET ADAPTATIF - LA FLEXIBILITE : L'OUVERTURE (défusion-acceptation), LA PRESENCE

**J2. Nos motivations à agir :**

Concepts clés : LA PERSONNALITÉ - LA MOTIVATION - LE TEMPERAMENT/LE CARACTERE - LES VALEURS - LA DIRECTION DE VIE DÉSIRÉE (DVD) - L'ENGAGEMENT



**J3. Nos aversions, nos ambivalences, nos zones de fragilités :**

Concepts clés : LES CONDITIONNEMENT - LES AVERSIONS – LES TABOU – LE SURINVESTISSEMENT EMOTIONNEL – LE POSITIONNEMENT GREGAIRE

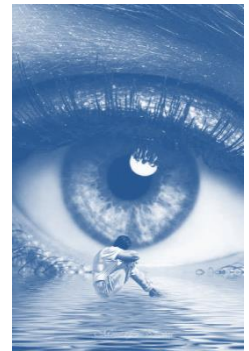
**J4. Mieux me connaître, mieux me comprendre, mieux comprendre l'autre :**

Concepts clés : LA GESTION RELATIONNELLE DU STRESS – LA GESTION DE LA DOMINANCE – LA GESTION DES PROFILS DIFFICILES - MOBILISER LA MOTIVATION D'AUTRUI – LA COMMUNICATION OUVRANTE



**J5. Synthèse :**

Concepts clés : LA DIAGNOSTIQUE DIFFERENTIELLE - LES COMPETENCES EMOTIONNELLES UN BILAN – L'ABCC





## OUILS D'ÉVALUATION

- Evaluation de la journée de formation : nous vous conseillons, à la fin de chaque journée, de remplir pour vous-même et pour nous, le « **journal de bord** ». *Evaluation ponctuelle.*

Thématique:	Date:
<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Ce que j'ai compris et ce que je retiens de la journée</li> <li>✚ Les applications concrètes que j'entrevois à partir des acquis de la journée</li> <li>✚ Les questions qui restent en suspens au terme de cette journée</li> </ul>	






- Evaluation de votre cheminement propre et appropriation des compétences : remplissage du **carnet de route** (tableau des compétences émotionnelles). *Evaluation dynamique. A mettre régulièrement à jour. Au fil du temps.*
- Evaluation globale de la formation : formulaire à remplir au terme du cycle.

Prêt(e)s ??? alors...

**LARGUONS LES AMARRES !!**



TABLEAU 1. CARACTERISTIQUES PRINCIPALES DES METACONTENANTS

METACONTENANTS	INSTINCTIF	GREGAIRE	MOTIVATIONNEL	CREATIF
				
Enjeu	Survie individuelle préserver l'intégrité physique	Survie dans le groupe et du groupe	Image sociale, évolution dans le groupe	Individualisation
Motivation	S'échapper au danger	Pouvoir sur l'autre ou de l'autre sur soi (rapport de force)	Attirance pour le plaisir, éviter l'échec	Compréhension, Adaptabilité Développement personnel Individualisation
Vitesse	Prioritaire et en parallèle sur les autres	Très rapide	Rapide, gère une chose à la fois, analogique	Lente, séquentiel
Conscience	A-consciente	Pas ou peu consciente	Siege de la conscience	Supraconsciente (Accès pas favorisé à la conscience)
Mode d'action	Stéréotypé, instinctif	Stéréotypé graduée Peu déformable	Diversifié / Automatique	Contextuel et créatif
Objet	Englobant Pas tout le temps en relation avec le même objet	Global (pas d'objet)	Spécifique (toujours un objet)	Global (pas nécessairement un objet)
Symptôme	Intensité variable/Gérable	Intrinsèquement fluctuant, peu modifiable	Fixe, reproductible,	Adaptatif Nuancé Contextuel
Apprentissage	non	Apprends peu, à travers la « prise de bec ! » Irréversible Il n'apprend pas de ses erreurs	Apprend par conditionnement Réciproque, il apprend de ses erreurs	Permet l'apprentissage Evolutif pendant toute sa vie Créatif, et adaptatif
Vécu	FLIC	Structuré autour des rapports des forces.	Structuré autour de l'émotion (attraction/aversion ; j'aime/je n'aime pas)	Relativité et conscience des limites
		Réactionnel		Réflexif
Fonctionnement	Pseudo-irrationnel	Irrationnel/Pulsionnel	« Valorial »	Rationnel/Adaptatif
Temps	Temps présent	Temps présent, aucune projection dans le futur, pas d'apprentissage du passé	Passé <u>ou</u> présent <u>ou</u> futur	Reconstitue tout au temps « t »
Mémoire	Génétique de l'espèce	Figée, des combats	Stable et réversible	Pas de mémoire (mémoire de travail)
Morale	Pas aperçue	Pas réciproque	Réciproque sauf Hyper	Réciproque
		Sentiment de vérité		Sentiment de relativité