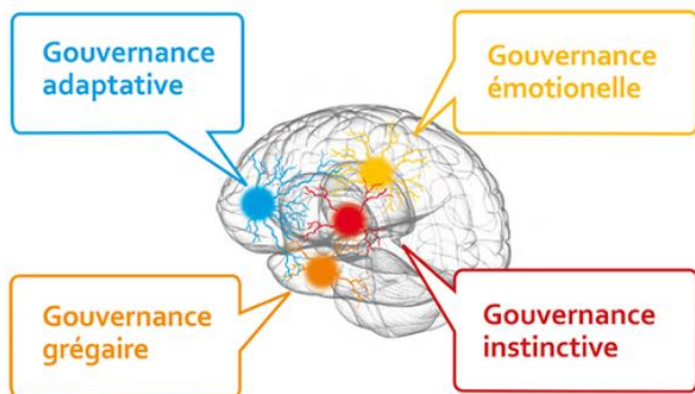


# L'Approche Neurocognitive et Comportementale



Depuis l'origine de l'humanité, la seule façon de se comprendre ou de comprendre l'autre consistait à **observer son (propre) comportement** et à engager un dialogue (intérieur) permettant d'explicitier ses pensées, ses émotions, ses actions. Notre compréhension était alors essentiellement centrée sur le contenu de ces cognitions et émotions partagées dans la cadre d'un « récit », expression de l'histoire de la personne.

Si la psychanalyse a commencé à lever le voile sur les processus mentaux inconscients à l'œuvre au cœur de ce récit personnel, ce sont **les neurosciences qui vont « ouvrir le capot »** pour dévoiler le fonctionnement de notre cerveau et de nos processus cognitifs, émotionnels, comportementaux.

## Aborder le contenant plutôt que le contenu

Un nouveau paradigme se met en place : alors que notre histoire personnelle est singulière, la **structure et le fonctionnement de notre cerveau sont spécifiques et communs aux membres de l'espèce humaine**. Chaque situation est unique tandis que notre cerveau en traite les informations selon des modalités prédéfinies, des « programmes » sous-tendus par des réseaux et territoires neuronaux identifiables grâce aux IRM fonctionnelles et autres techniques d'imagerie médicale.

C'est ce que l'Approche Neurocognitive et Comportementale (ANC) appelle « CONTENANT ». Chaque contenant est :

- Un mode particulier de traitement de l'information, un état d'esprit / attitude que l'on adopte (ou subit) pour traiter une information ou une situation donnée, appelée « CONTENU »;
- L'expression de réseaux et structures neuronaux déterminés, mis en œuvre pour assurer ce traitement particulier.

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. (Voir image : Institut de NeuroCognitivisme).

Notre façon de **ressentir, de penser ou d'agir est directement représentative de ces réseaux et territoires**. C'est pourquoi **les contenants sont universels**, indépendants des cultures des peuples et des histoires personnelles.

En revanche, les **contenus sont des informations ou vécus issus de nos influences culturelles** ou de notre expérience personnelle. Chaque contenu peut être traité par n'importe quel contenant, ce qui en change la « texture » émotionnelle, relationnelle, motivationnelle...

Que ce soit en coaching, en thérapie ou en management, l'avantage principal de s'intéresser aux contenants consiste donc à pouvoir transformer de façon globale notre façon d'appréhender et de vivre les situations.

## A. Distinguer les 4 grandes gouvernances cérébrales

Un exemple de **contenant largement vulgarisé dans les médias est le biais cognitif**. Les biais cognitifs sont des erreurs de perception ou de jugement qui deviennent de la pensée logique et rationnelle. Le problème est qu'il existe des dizaines de biais cognitifs, voire des

centaines selon les classifications. **Les comprendre un à un n'est pas une solution réaliste.** Heureusement, il existe un moyen d'y parvenir de façon temporaire, si ce n'est définitive : changer de mode mental, en passant d'un mode mental automatique à un mode mental adaptatif. **L'ANC distingue, en effet, ces deux modes mentaux :**

**Le premier est dit automatique**, au sens où son fonctionnement est « programmé » et « rigide » donc « prévisible ». Cette programmation de nos contenants automatiques est le fruit de l'évolution des espèces et de l'espèce humaine en particulier, indépendamment de nos cultures ou histoires personnelles.

**Le deuxième est dit adaptatif** et il a pour vocation de **nous permettre de nous adapter** (au sens le plus positif et dynamique du terme) au changement, aux situations qui nous apparaissent comme nouvelles, complexes et/ou non maîtrisées, **alors que les gouvernances automatiques s'appliquent aux situations connues, simples et/ou contrôlées.**

Selon l'objectif du mode mental automatique dans une situation précise (survie individuelle, survie collective ou expression des motivations personnelles), les ressources de notre cerveau vont être mobilisées, « pilotées » d'une manière différente.

### **On parle alors de gouvernance cérébrale**

Grace à ce modèle, et en cohérence avec une démarche psychoéducative, le coaché peut apprendre à :

- 1) **Reconnaître quels sont les territoires cérébraux**, ses contenants, chacun avec sa logique de fonctionnement, où on traite la réalité et qui sous-tendent son comportement, son vécu, ses pensées, via l'apprentissage des critères diagnostiques bien définis.
- 2) **Identifier ceux qui chez lui sont source de mal être** (anxiété, nervosité, dépression, démotivation intense, compulsions, addictions, douleur morale, manque de confiance en soi) et qui s'opposent à ses actions et ceux qui sont source de bien être (calme, détachement, plaisir, assertivité et qui favorisent ses actions, pour décider par la suite quel(s) « capitaine(s) » mettre au gouvernail.
- 3) **Changer de GOUVERNANCE** en la passant aux territoires source de bien-être via des exercices cognitifs et comportementaux, caractérise principalement le chemin "ANC".