



# 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 en constante évolution, l'univers du travail est soumis à une pression croissante, rendant de plus en plus difficile pour l'être humain de gérer son environnement extérieur et surtout intérieur/émotionnel. L'exposition accrue aux Risques Psychosociaux (RPS) tels que le burn-out, le bore-out, le brown-out, le stress chronique, les relations toxiques et le harcèlement menace gravement la santé psychique et physique.

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

Les neurosciences apportent aujourd'hui des preuves là où auparavant les pratiques d'accompagnement et de management étaient souvent basées sur des intuitions. On n'a pas attendu les neurosciences pour accompagner, c'est vrai, cependant, elles autorisent et rendent aujourd'hui nécessaire de considérer, aux côtés de la cognition, le rôle primordial des affects dans la conduite de la performance.

Cela exige de ralentir pour penser à partir du ressenti, une attitude peu connue dans les équipes engagées de manière quasi mécanique à résoudre des problèmes par toujours plus d'action ! Les neurosciences affectives et sociales, deux courants plus récents par rapport aux neurosciences cognitives, nous expliquent que la régulation des émotions est un vecteur incontournable pour débloquer certaines situations. Nous sommes câblés 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**

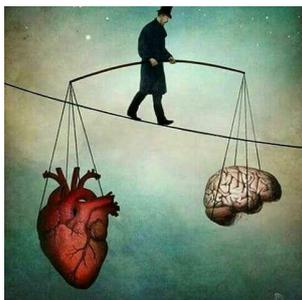
## RESUME DES FACTEURS PRINCIPALES IMPLIQUES

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 englobent un vaste domaine de recherches scientifiques portant sur le cerveau et le système nerveux, impliquant de nombreuses disciplines telles que la psychologie, la psychiatrie, la biologie, la robotique, la médecine, l'informatique, la pharmacologie, l'ethnologie et la sociologie. Les progrès en imagerie médicale ont directement contribué à l'essor des neurosciences au cours des trente dernières années. Deux grands courants de recherche se sont démarqués, et un troisième émerge actuellement.

1. Le premier courant, le plus connu du grand public, concerne **les Neurosciences Cognitives**. Il résulte de la convergence entre la Neurobiologie (étude de l'organisation anatomique et fonctionnelle du cerveau) et la Psychologie Cognitive (analyse des opérations mentales permettant de percevoir, penser, agir, etc.). Les avancées dans la psychologie cognitive ont été exploitées dans les approches cognitivo-comportementales, notamment la thérapie cognitive et comportementale de deuxième vague.



2. Le deuxième courant, moins répandu que le premier, est apparu plus tardivement et concerne les **Neurosciences Affectives** (1998). Elles se concentrent sur l'étude de l'évolution biologique des émotions dans le cerveau et sur les empreintes neuronales des émotions primaires qui influent sur nos interactions et nos décisions. Cela permet d'expliquer et de comprendre pourquoi nous pouvons réagir de manière irrationnelle sous l'effet du stress. La régulation émotionnelle, développée à travers les compétences émotionnelles, devient essentielle pour

débloquer des situations apparemment anodines. Les approches cognitivo-comportementales de deuxième et troisième vague, ainsi que les méthodes de gestion du stress, tirent largement parti de ces recherches.

3. Le troisième courant, beaucoup plus récent, est en train de prendre forme, et concerne les **Neurosciences Sociales**. Elles visent à comprendre les bases neuronales du comportement social en étudiant la plasticité du cerveau à partir des interactions sociales et des



mécanismes d'attachement. Ces recherches révèlent que la régulation des émotions est également liée à nos capacités sociales et relationnelles. En nous familiarisant avec notre expérience émotionnelle, nous pouvons déployer ces compétences

## 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 troisième vague	11
Check liste de concepts clés	14
Nos échelles du parcours	15
OUTILS D'EVALUATION	16

## Concepts clés

**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/émotions, 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

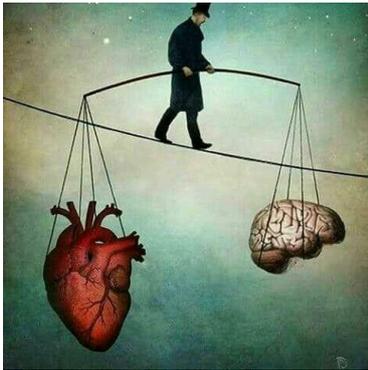


## VOTRE CARNET DE ROUTE

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

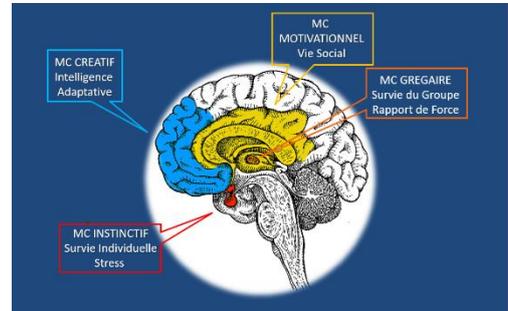


Je maîtrise à chaude et je m'éclate !

## VOS GUIDES ET EXPERTS

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

L'ANC (Approche Neurocognitive Comportementale) constitue une modélisation des aires comportementales du cerveau humain, résultant de la synthèse de 25 années de recherches dans des domaines tels que la psychologie cognitive, les neurosciences cognitives, la psychologie clinique, l'éthologie, etc. Ce modèle a été validé par l'expérience clinique à l'Institut de Médecine Environnementale (IME). En s'appuyant également sur les résultats issus de l'imagerie cérébrale, l'ANC établit des liens entre certains comportements et des territoires cérébraux spécifiques, comme illustré dans la Figure 1 provenant de l'Institut NeuroCognitivisme.



L'ANC a facilité le développement des **Thérapies Neurocognitives Comportementales (TNC)** et du **Coaching Neurocognitif Comportemental (CNC)**, qui s'inscrivent dans la lignée des **Thérapies Cognitivo-Comportementales (TCC) de deuxième et troisième vague**. Ces approches intègrent les avancées des neurosciences pour offrir une compréhension approfondie des comportements et une méthodologie d'intervention adaptée.

#### 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 I**.

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.

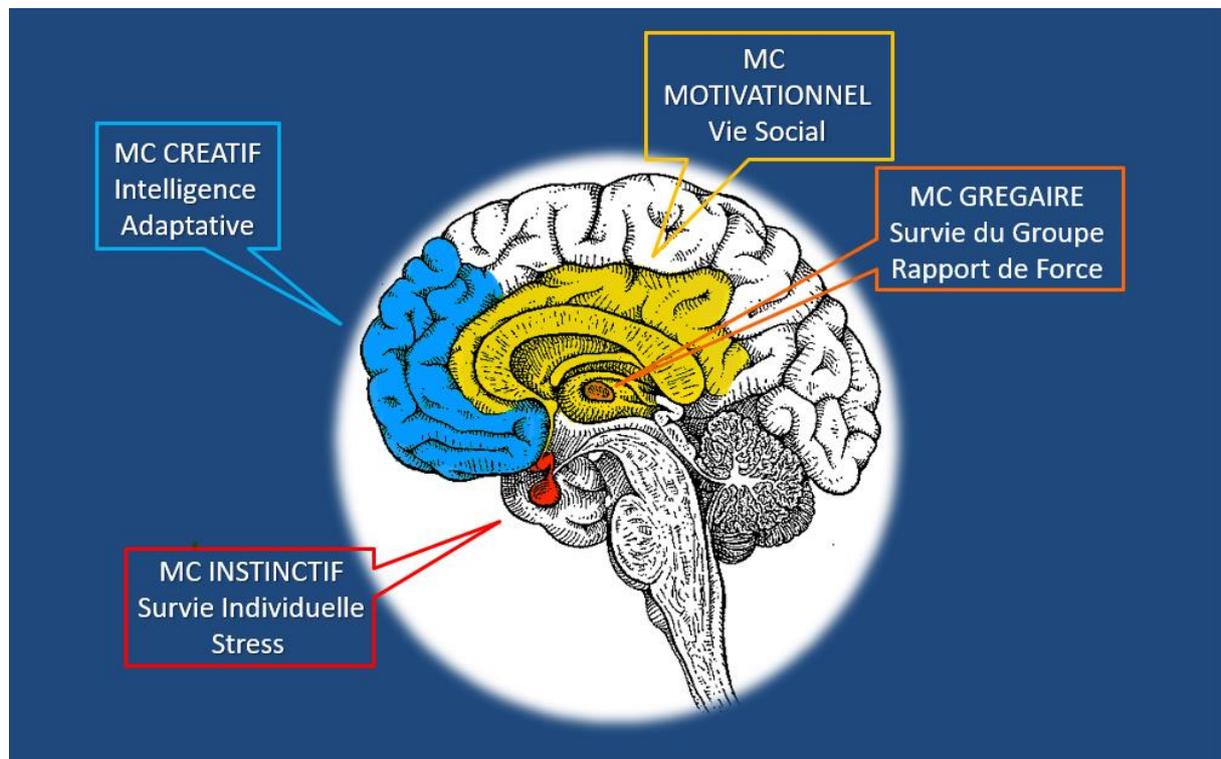
Ces premiers trois MC fonctionnent en MODE MENTAL AUTOMATIQUE (MC fonctionnel)

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 constitué la **première vague** des thérapies comportementales et cognitives (TCC), tandis que l'approche Cognitive (également appelée cognitivo-comportementale, car elle conserve les apports des théories comportementales) a marqué la **deuxième vague**. Selon l'approche comportementale, la modification du comportement résulte de la manipulation de l'environnement externe.

En revanche, dans l'approche cognitive, c'est la modification des pensées dysfonctionnelles qui permet le changement comportemental et le vécu.

La **troisième vague** regroupe diverses thérapies considérant que les actions, les ressentis et les pensées sont trois facettes du COMPORTEMENT. Elle remet en question la notion de contrôle sur nos expériences internes (pensées, émotions, etc.), suggérant que ce contrôle n'est pas aussi évident que sur nos actions, que nous pouvons modifier. De plus, elle souligne que les pensées ne peuvent être qualifiées de fonctionnelles ou dysfonctionnelles en dehors de leur contexte, mais seulement utiles ou inutiles par rapport à un contexte.

**Ainsi, la troisième vague se concentre sur ce que nous pouvons contrôler (nos actions) plutôt que sur ce que nous contrôlons moins (pensées, émotions, sensations, etc.).**

Elle adopte une approche pragmatique, évaluant ce qui fonctionne ou non dans un contexte donné.

Plusieurs courants thérapeutiques s'inscrivent dans cette troisième vague, parmi lesquels on retrouve l'ACT (Thérapie d'acceptation et d'engagement), le MBSR (Réduction du Stress Basée sur la Pleine Conscience de Jon Kabat-Zinn) et le MBCT (Thérapie Cognitive Basée sur la Pleine Conscience de Zindel Seghal et John

### α. 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 de l'ACT se positionne fondamentalement comme "anti-gourous" et se conçoit avant tout comme une aventure collective basée sur la science et des valeurs. Bien que les auteurs du premier livre sur l'ACT, les "pères fondateurs" ne sont pas revendiqués comme tels, mais plutôt considérés comme des figures emblématiques parmi d'autres, tant hier que aujourd'hui.

Selon l'ACT, ce sont les processus liés au langage, un élément que nous partageons tous, qui sont à l'origine de nombreuses souffrances humaines. **Le langage, et par extension la pensée, nous plongent dans une réalité virtuelle** où nous pouvons nous inquiéter pour des événements improbables, remâcher des épisodes passés même s'ils sont derrière nous, ou encore nous juger négativement.



La souffrance psychologique, explique l'ACT, est comparable à une réaction allergique à notre monde intérieur, qui s'ajoute aux difficultés inhérentes à la vie. Le problème réside dans le fait que nous ne pouvons échapper à notre monde intérieur. En tentant d'échapper à nos émotions désagréables (pourtant porteuses de messages importants), les problèmes commencent à s'accumuler, car nos pensées et émotions nous suivent partout où nous allons.

**L'objectif ultime de l'ACT est de vivre une vie qui vaut la peine d'être vécue, plutôt que de mettre notre vie en pause au service d'une guerre contre nous-même.**

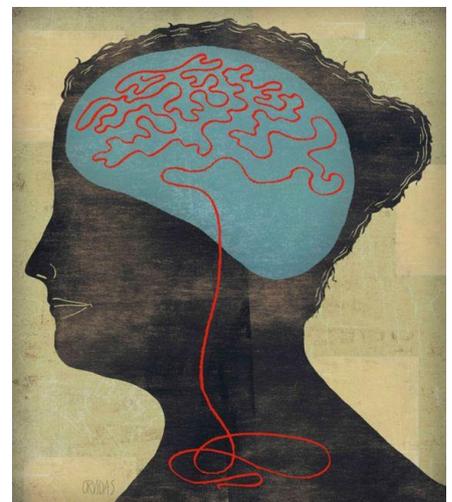
L'ACT va à l'encontre de notre tendance naturelle à éviter nos émotions négatives, encourageant plutôt à les accueillir et à discuter au niveau du contenu des pensées plutôt que de leur fonction ou utilité.

**Cela se réalise à travers la recherche de la flexibilité, définie comme "être pleinement en contact et ouvert à son expérience du moment présent, tout en sachant persister ou changer de comportement en fonction du contexte, au service de ses valeurs". En d'autres termes, agir de manière réfléchie.**

AGIR MALIN !

## La Matrice de l'ACT notre fil rouge

Au fil des recherches, des observations et des expérimentations, certains chercheurs et praticiens ont élaboré un outil qui permet de cheminer vers la flexibilité et le changement de comportement en faisant le tri à chaque instant entre nos réactions et nos choix libres. La matrice de flexibilité est une représentation graphique intuitive qui nous permet de manière dynamique d'apprendre à choisir plus facilement ce que l'on va faire comme action pour vivre notre 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 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 !

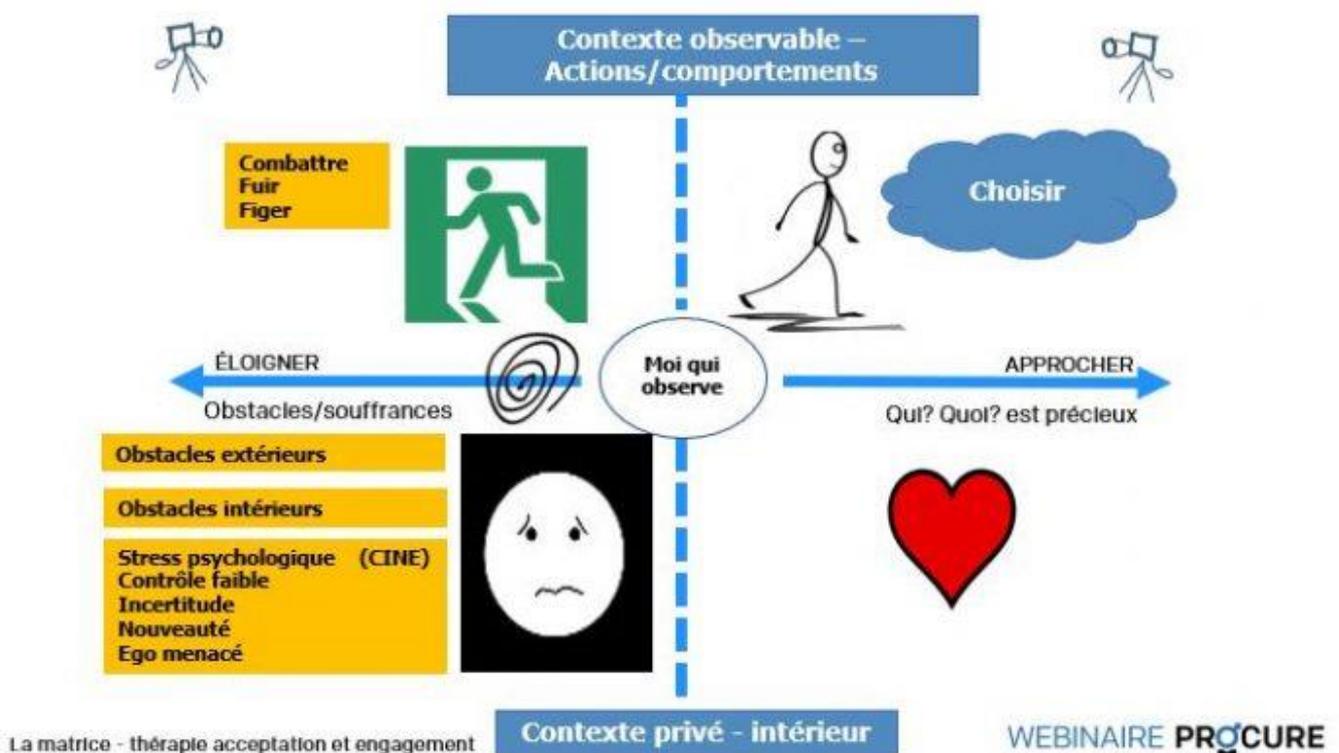
Explorons chaque section, un cadran à la fois.

**Le premier cadran (1)**, en bas à droite, pose des questions telles que : 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 des questions telles que : 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 : Quelles 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. ? Ce sont l'ensemble de nos réactions.

**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 ? Ce 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". Il s'agit d'une approche expérientielle du vécu, hors de toute interprétation intellectuelle.

La pleine conscience ne constitue donc pas une thérapie en soi, mais plutôt une pratique qui émerge de 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".

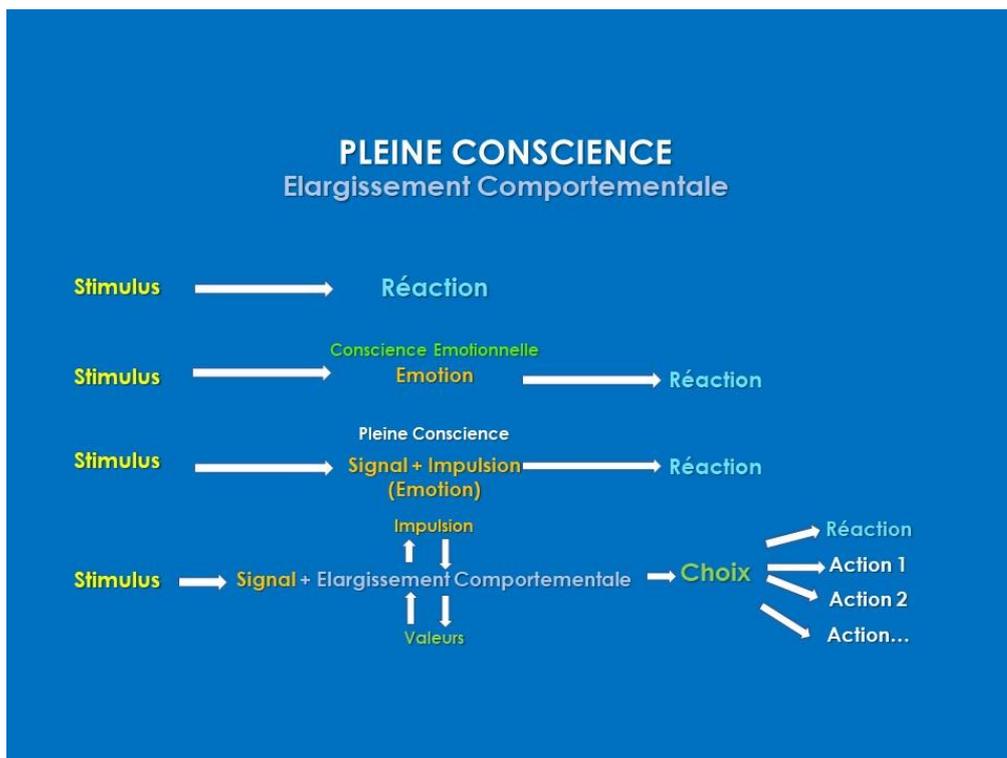


La thérapie reposant sur la pleine conscience trouve ses fondements dans l'association de ces pratiques, dégagées de leur contexte religieux, à des techniques psychothérapeutiques cognitivistes. Les événements de vie négatifs, ou perçus comme tels, réactivent automatiquement des schémas cognitifs liés à la dépression, engendrant des pensées et émotions négatives, à l'origine de distorsions cognitives et d'interprétations erronées des phénomènes. Les tentatives de fuir, modifier ou lutter contre ces événements contribuent au maintien des circuits de pensée négative.

L'idée sous-jacente à la thérapie basée sur la pleine conscience est d'utiliser les techniques de méditation pour modifier le rapport à soi et au monde, permettant ainsi d'échapper aux automatismes mentaux. En valorisant l'acceptation, la défusion et la connexion avec l'instant présent, elle se rapproche des Thérapies Cognitivo-Comportementales (TCC) de troisième vague.

On peut définir la pleine conscience comme "être en relation avec tout ce qui est là". Elle est à la base de plusieurs approches, dont la MBSR (Réduction du Stress Basée sur la Pleine Conscience de Jon Kabat-Zinn) et la MBCT (Thérapie Cognitive Basée sur la Pleine Conscience de Zindel Seghal et John Teasdale).

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