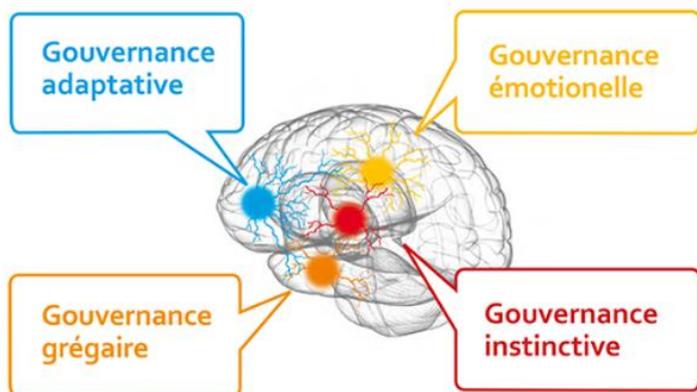


L'Approche Neurocognitive et Comportementale

Notre allié pour modéliser le comportement



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 contenus 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.

Voici quelques points clés de l'Approche Neurocognitive et Comportementale :

Compréhension des processus cognitifs : L'ANC se concentre sur l'étude des processus cognitifs tels que la perception, l'attention, la mémoire, la pensée et la prise de décision. Elle cherche à identifier comment ces processus affectent les émotions et les comportements.

Modification des schémas cognitifs : L'approche vise à identifier les schémas de pensée négatifs et inadaptés qui peuvent contribuer aux problèmes psychologiques. Les thérapeutes aident les individus à reconnaître ces schémas et à les remplacer par des pensées plus positives et réalistes.

Techniques comportementales : L'ANC utilise des techniques de modification comportementale pour aider les individus à changer leurs comportements maladaptés. Cela peut impliquer l'utilisation de renforcements positifs, de désensibilisation systématique ou d'autres techniques pour aider à gérer des problèmes tels que l'anxiété ou les phobies.

Intégration des découvertes en neuroscience : L'approche intègre des découvertes en neurosciences pour expliquer comment le cerveau traite l'information et génère des émotions. Cela peut aider les individus à mieux comprendre pourquoi ils ressentent certaines émotions ou agissent de certaines manières.

Travail sur la plasticité cérébrale : L'ANC s'appuie sur le concept de plasticité cérébrale, qui suggère que le cerveau peut changer et se réorganiser en réponse à de nouvelles expériences et apprentissages. Les thérapeutes utilisent cette idée pour aider les individus à créer de nouveaux schémas cognitifs et comportementaux plus adaptatifs.

Approche orientée vers les solutions : L'approche se concentre sur la recherche de solutions pratiques et sur la création de changements concrets dans la vie quotidienne des individus.

Il est important de noter que l'Approche Neurocognitive et Comportementale est l'une des nombreuses approches thérapeutiques disponibles en psychologie. Le choix de l'approche dépendra des besoins et des préférences de la personne ainsi que de la nature du problème à traiter. Si vous envisagez de suivre une thérapie, il peut être utile de consulter un professionnel de la santé mentale qualifié qui peut recommander l'approche la plus adaptée à votre situation.