



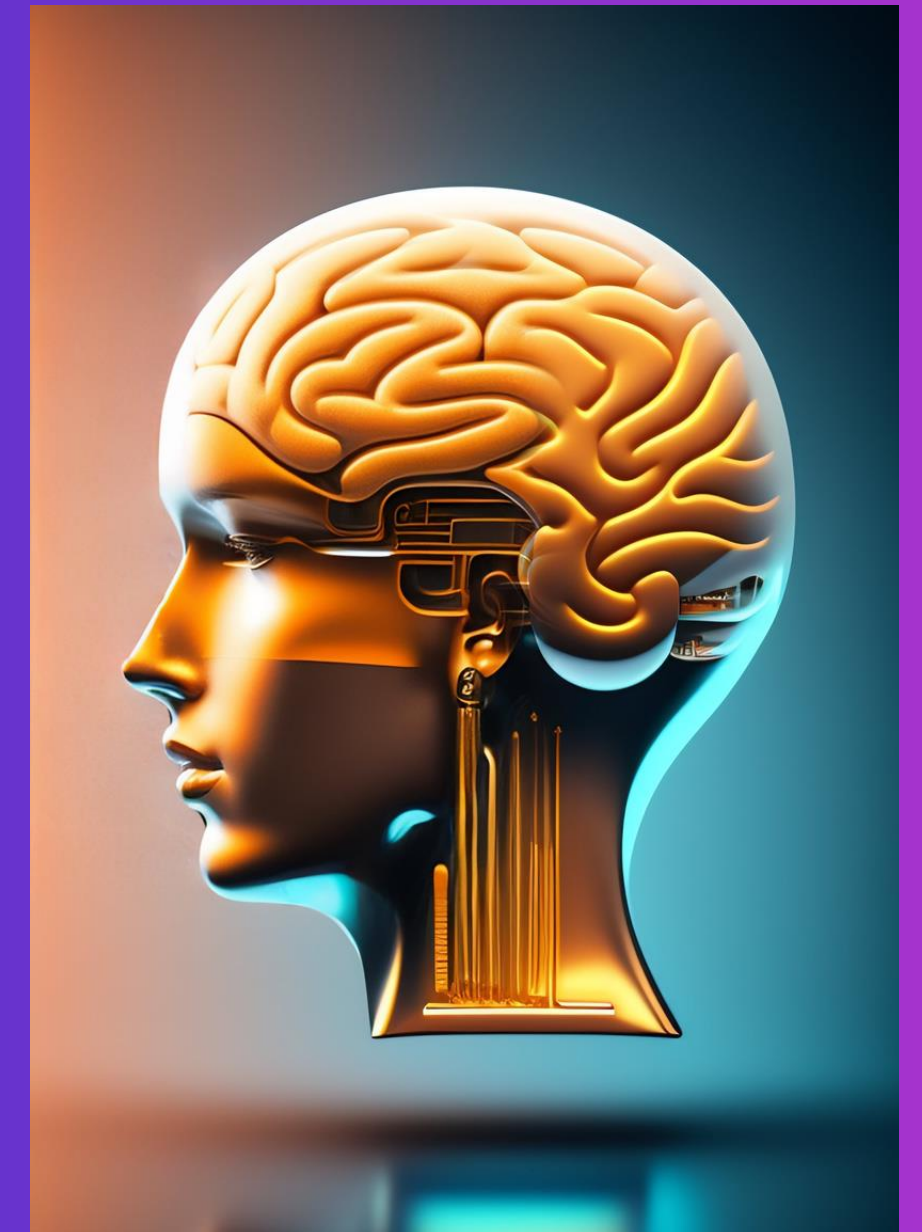
Reprenez le contrôle de votre cerveau !

Erwan Devèze

Programme Octave 2024

Evian Resort Hotel, 13 au 15 mars 2024

NEUROPERFORMANCE CONSULTING



Neuroleadership & Neuromanagement

Erwan Deveze



+33 06.83.55.56.49

Neuroperformanceconsulting@gmail.com

NEUROPERFORMANCE.FR

Dirigeant de Neuroperformance Consulting

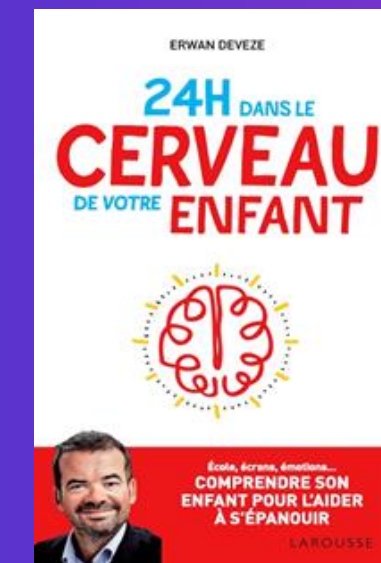
Conférencier international Motivation & Engagement

Intervenant ESCP Executive Education

Executive Coach – individuel / équipe

Spécialiste des situations de crise & d'urgence

(10 ans d'expérience Croix-Rouge internationale pays en guerre)



QUIZ!



QUIZ!

5 minutes de débrief avec votre voisin.e !





*« Rien dans la vie n'est à craindre,
tout doit être compris.*

*C'est le moment de comprendre davantage
afin de craindre moins. »*

– Marie Curie, Prix Nobel 1903 & 1911



Le cerveau : une incroyable complexité !

3 cerveaux interdépendants

2 hémisphères

100 milliards de neurones

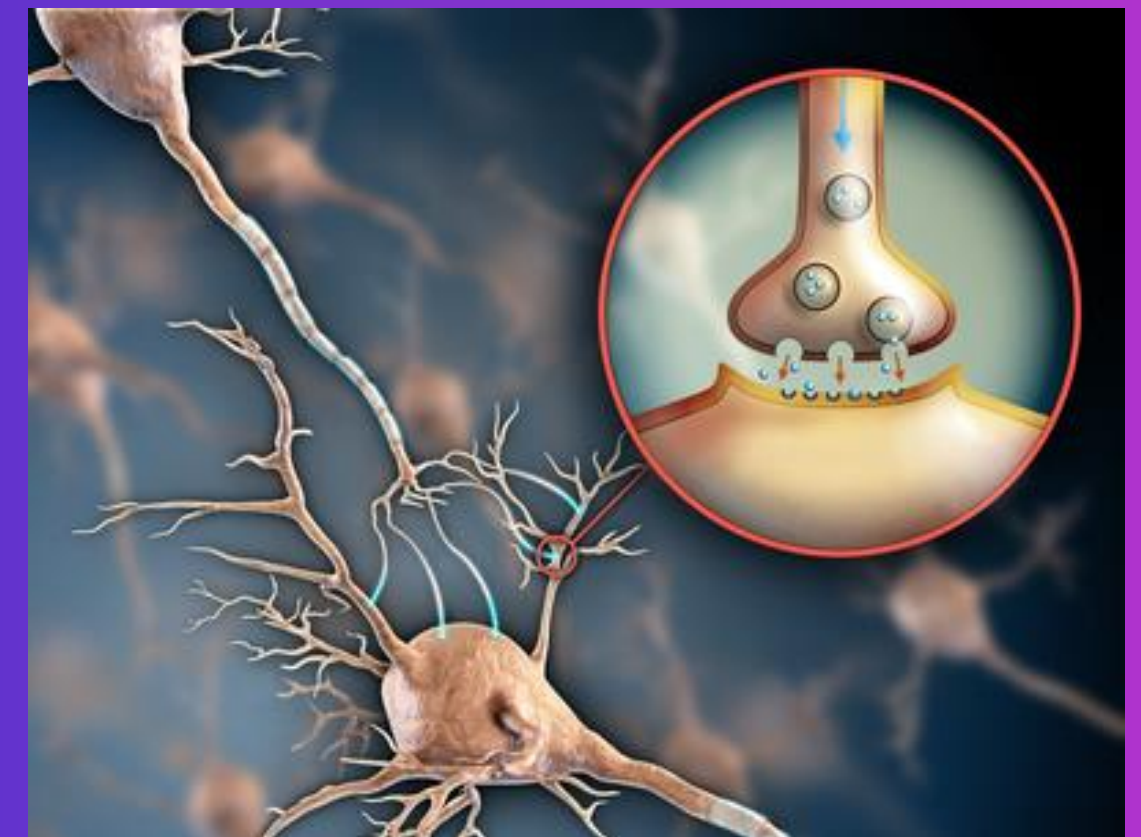
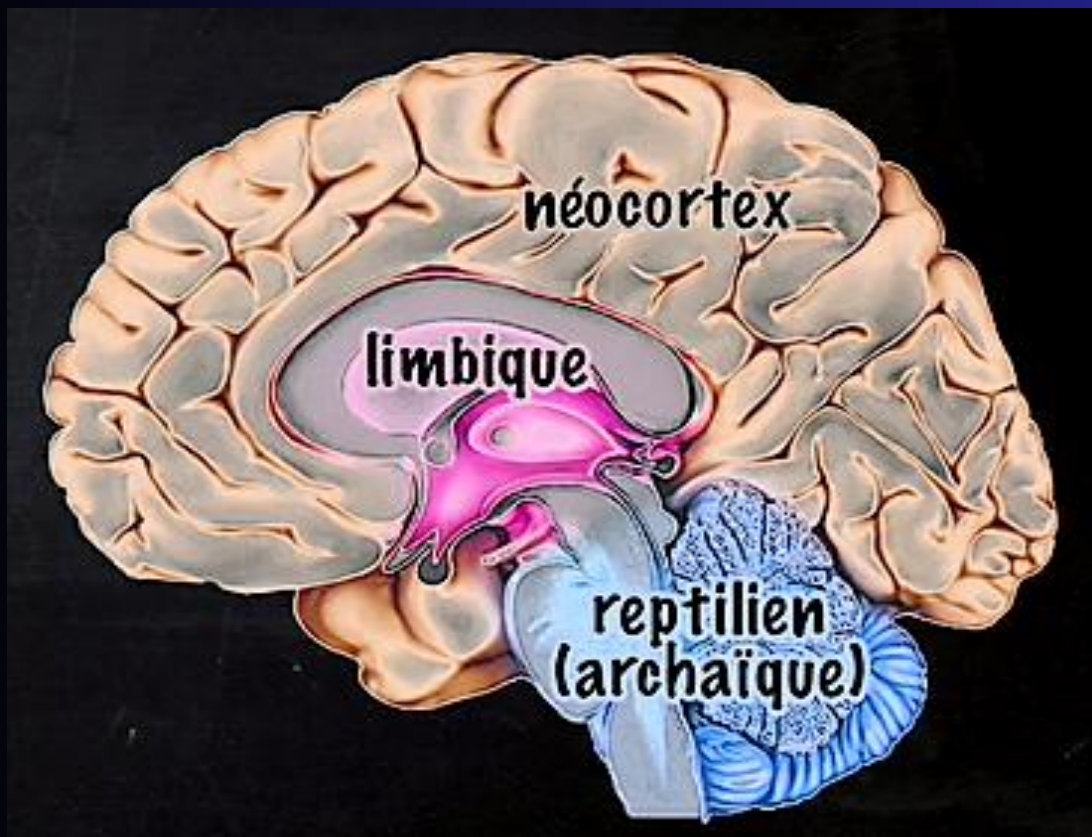
1 million de milliard
de connexions synaptiques

150 milliards de cellules gliales

Une incroyable alchimie
(neuromédiateurs, neurohormones)

Un cerveau mature à environ 25 ans
en réaménagement permanent ensuite

➤ **Neuroplasticité**



Le cerveau face à l'incertitude

RISQUE MAJEUR
Devenir otage entre

LE PASSÉ

Ruminations

(critique permanente,
victimisation, etc.)



LE FUTUR

Anticipations anxieuses

(catastrophisme, peur de l'avenir,
prédictions affectives, etc.)

Plus dans l'instant présent pour agir positivement & dans son propre intérêt !



Le cerveau face à l'incertitude

Récompense & Plaisir

Menace & Peur

Striatum

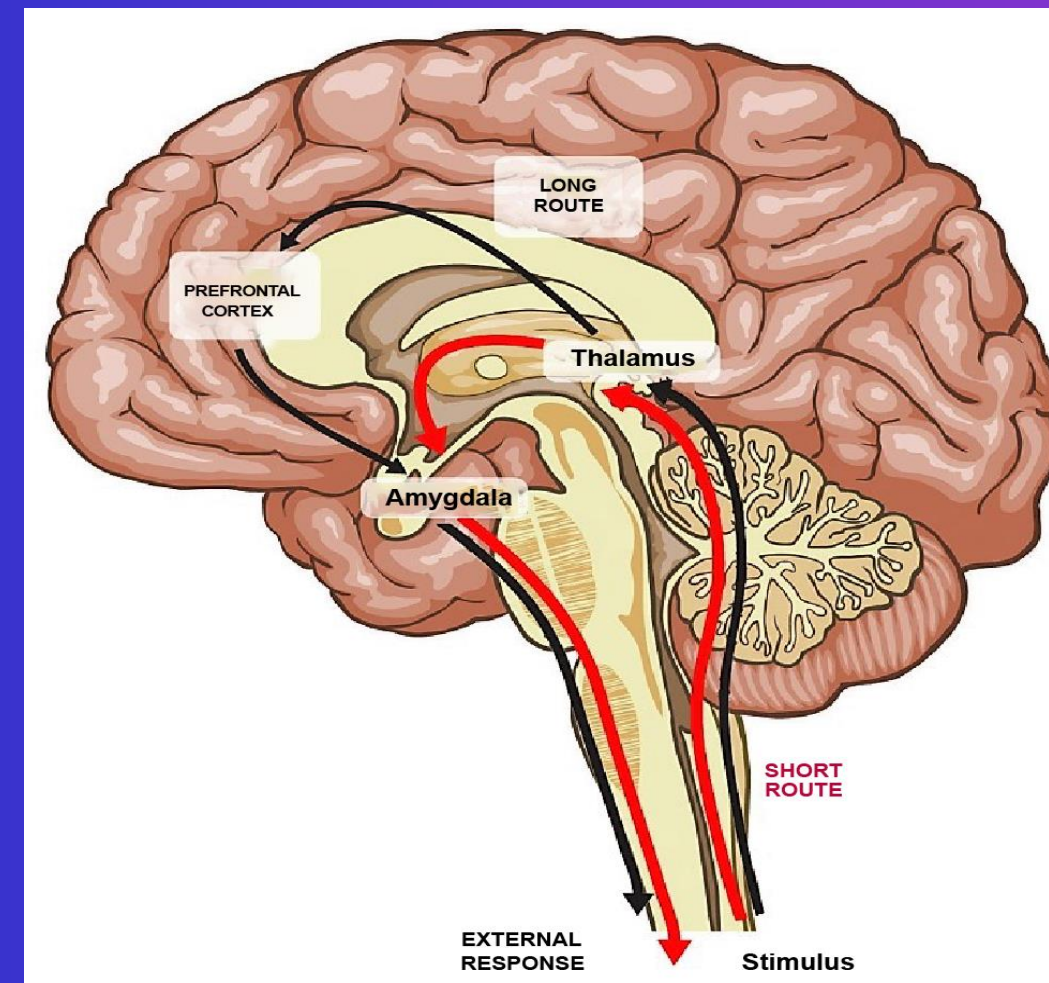
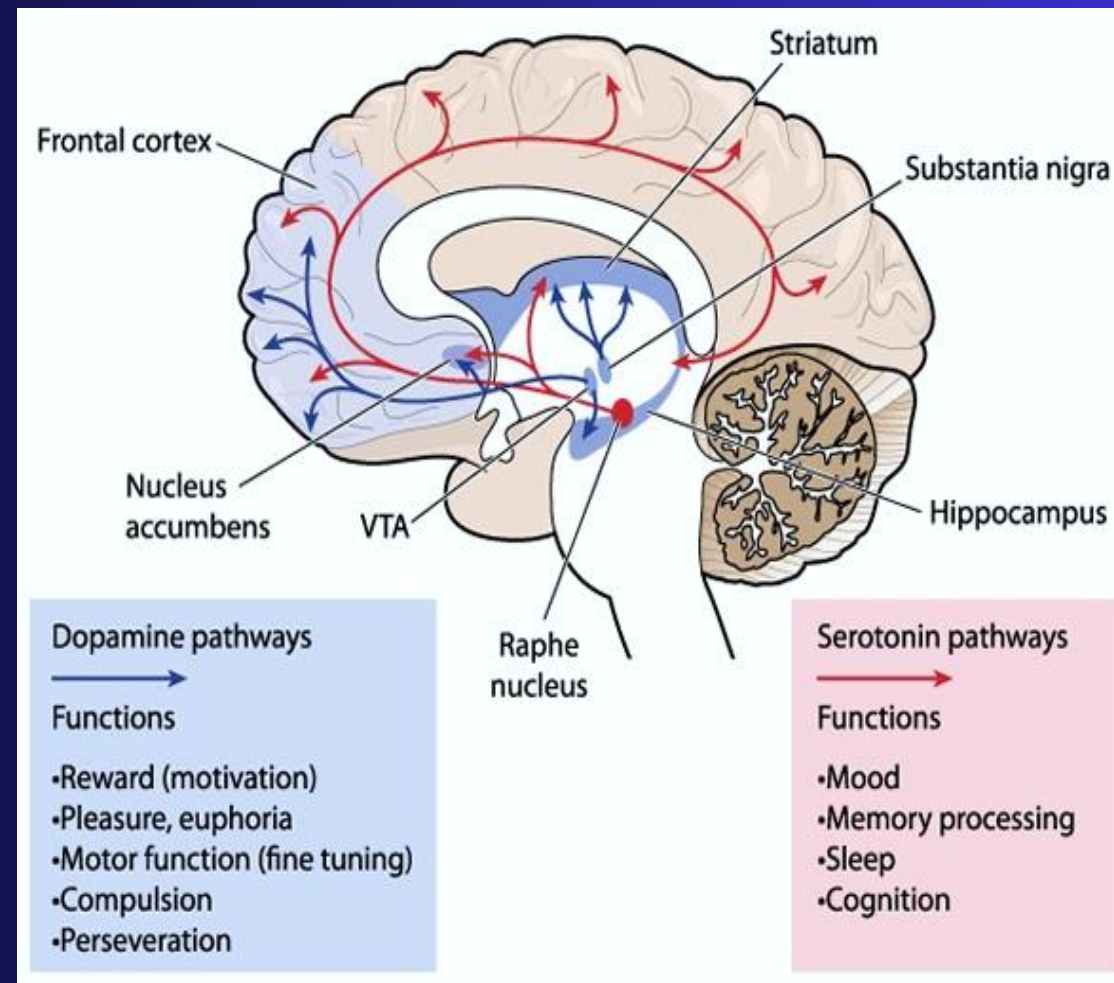
Motivation

Engagement

Plaisir

Impulsivité

Addiction



Amygdala - PFC

Adaptation

Inhibition

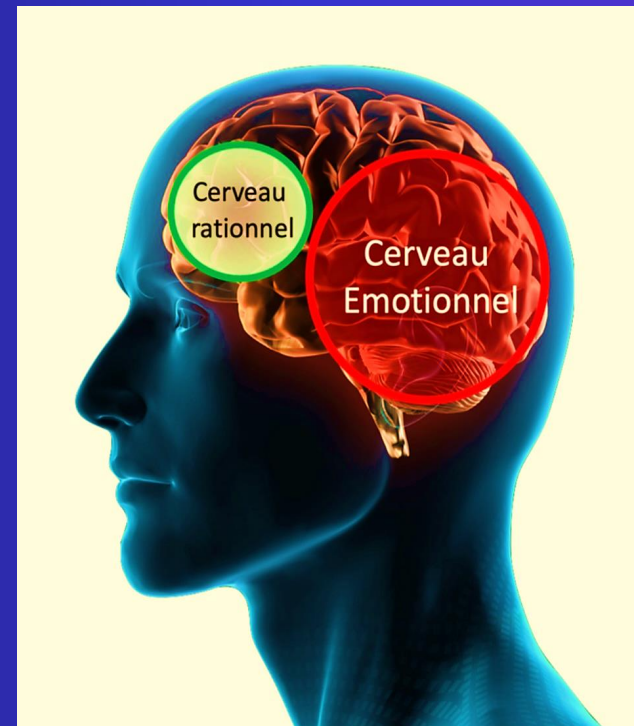
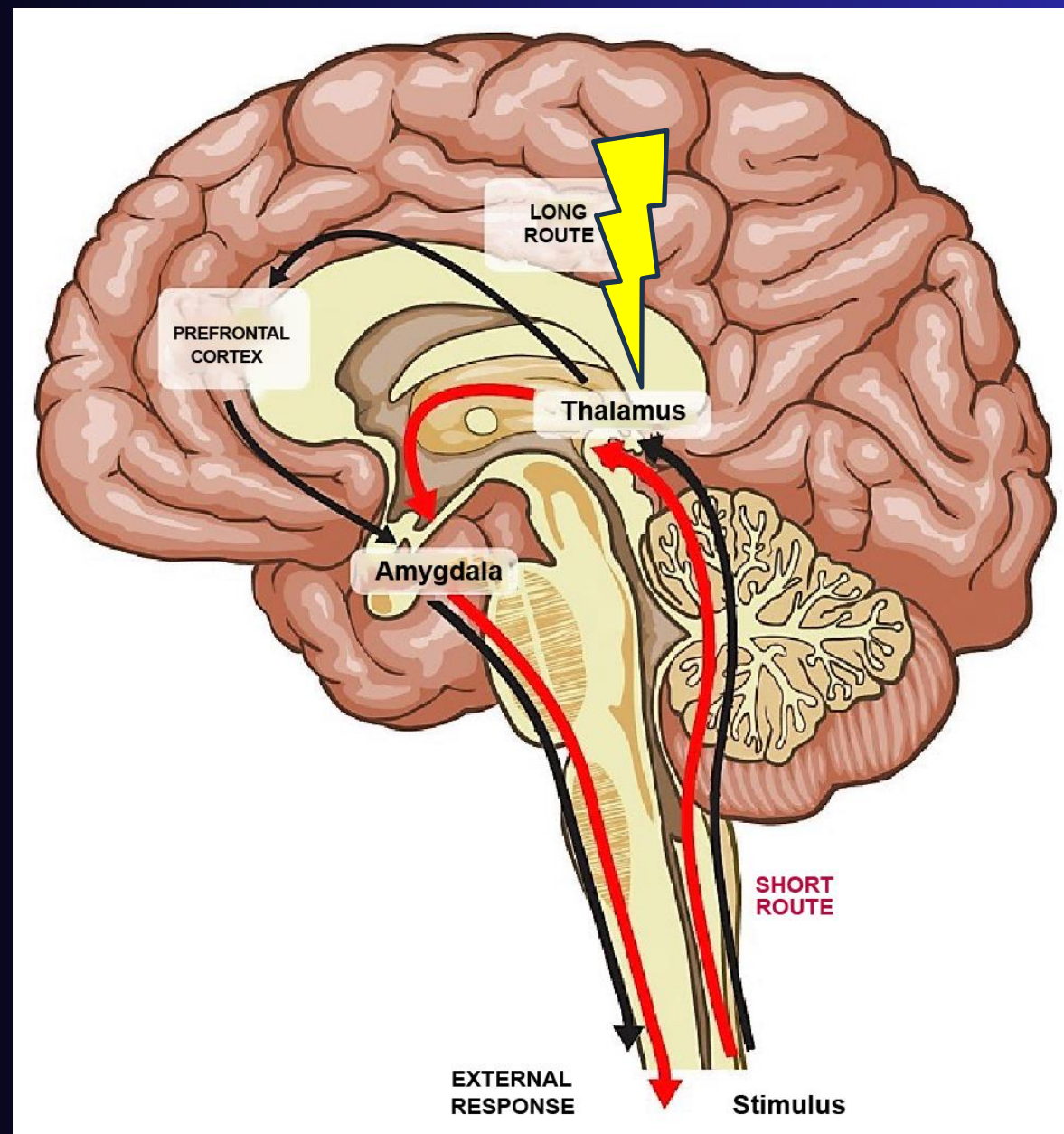
Démotivation

Agressivité

Anxiété



Une déconnection du système rationnel



Système d'alerte activé !

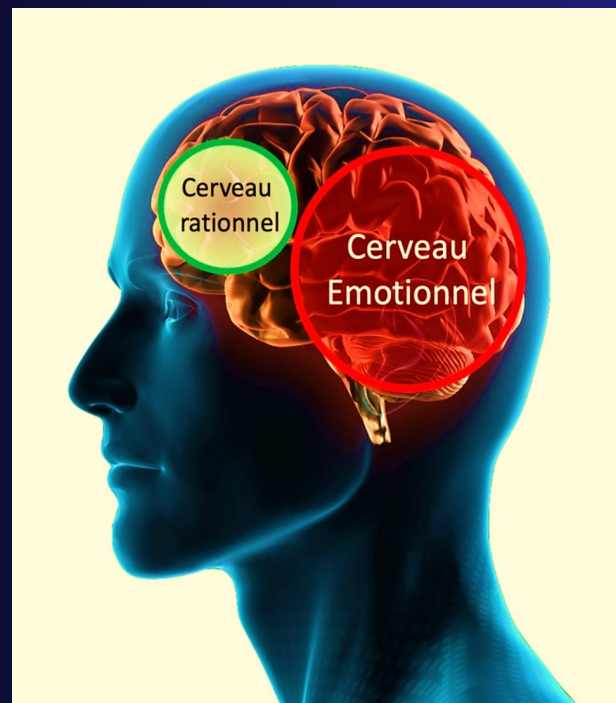
L'amygdale cérébrale déconnecte le Cortex préfrontal en charge de réfléchir, analyser, pondérer, chercher des solutions...

- Anxiété généralisée, inhibition, comportements de fuite, agressivité...
- Omniprésence des biais cognitifs



Les prédictions affectives

Obsession du cerveau à établir en permanence des (fausses !) prévisions sur notre état émotionnel à venir & notre ressenti face aux événements futurs



Biais d'impact

- Mauvaise évaluation de l'intensité de nos réactions émotionnelles

Biais de durabilité

- Mauvaise évaluation de la durée de nos réactions émotionnelles.

Biais de focalisme

- Focalisation excessive sur un événement en particulier
- Sous-estimation des autres événements potentiels à venir...

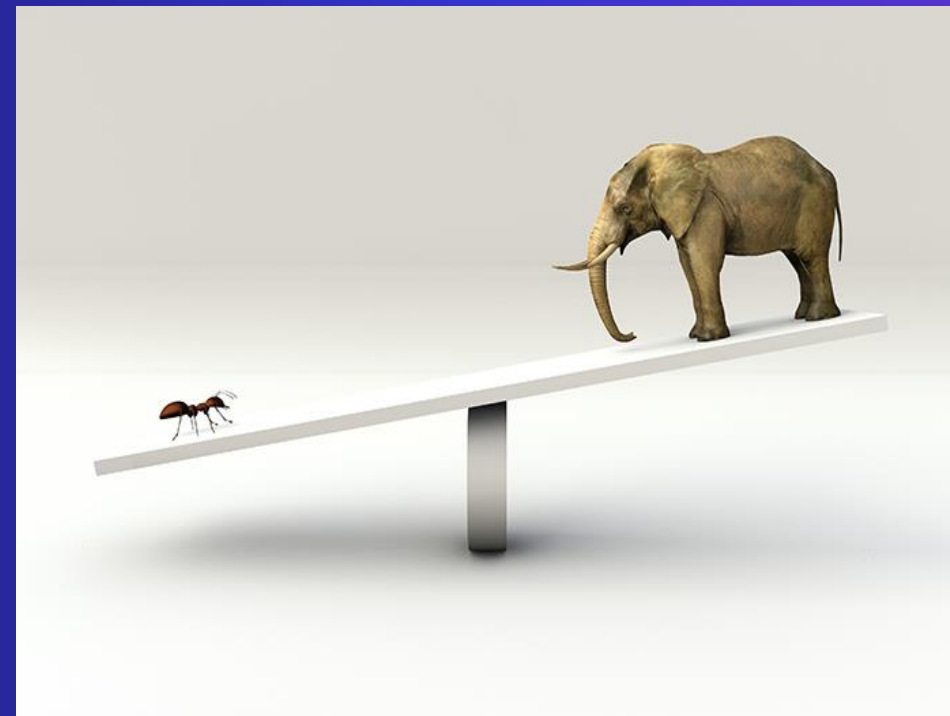


Sous influence de nos biais cognitifs

Biais cognitifs : distorsions inconscientes de la perception de la réalité

Jugements & décisions en réaction à des stimuli inconscients fondés sur nos croyances et non sur la raison.

- Perte d'objectivité entraînant la prise de mauvaises décisions & comportements inadéquats et irrationnels.
- Frein au changement & capacité d'adaptation



- Système rapide, intuitif, émotionnel & économe en énergie
- Permettent de maintenir notre cohérence interne & imiter nos tensions psychiques

Biais cognitifs très actifs en période de fatigue & hyper stress chronique !



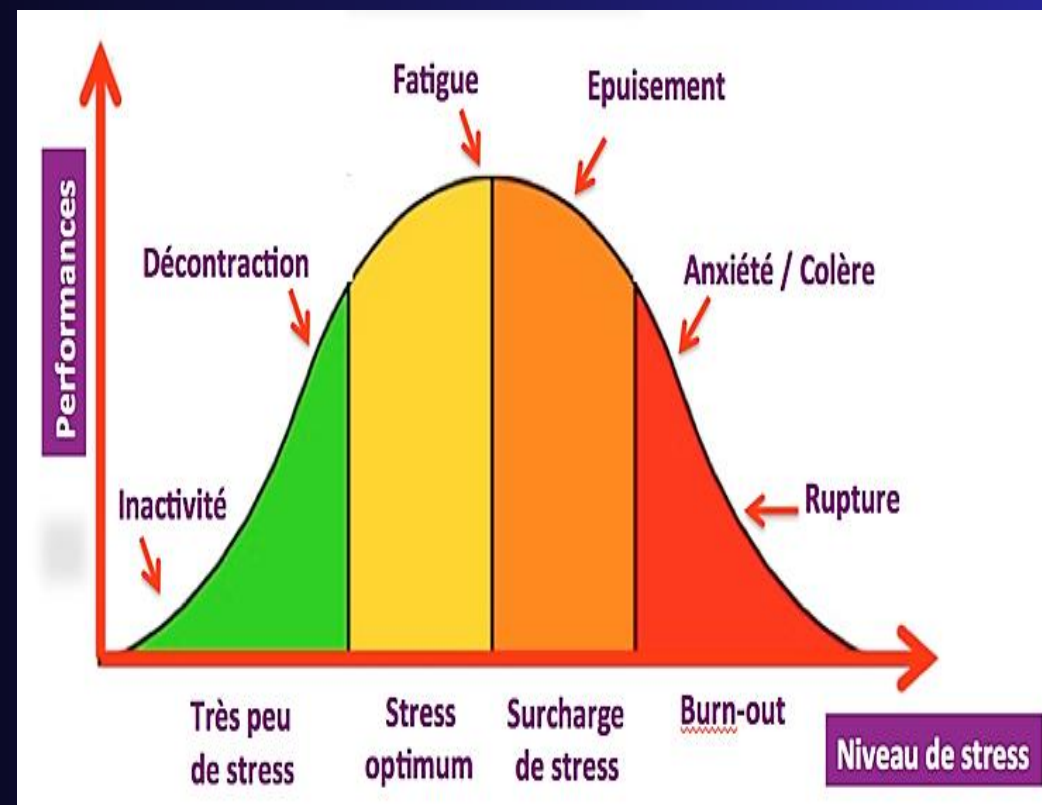
“

**Nous ne voyons pas
le monde tel qu'il est
mais tel que nous sommes.**

- Emmanuel Kant -



Conséquences de l'hyper-stress chronique



→
Inhibition anxieuse
Fusion cognitive

Dégradation de la santé physique & mentale

- Affaiblissement du système immunitaire, pbs cardiovasculaires
- Inflammations cérébrale et intestinale, diabète...
- Baisse de l'estime de soi – Phénomènes autodépréciatifs – Episodes dépressifs

Perturbation des fonctions exécutives

- Baisse du niveau d'organisation & planification du travail
- Diminution de la capacité d'apprentissage & flexibilité cognitive
- Mauvaise inhibition des informations non pertinentes
- Distraction attentionnelle (ruminations vs projections anxieuses)
- Processus de mémorisation CT MT LT altéré



COMPRENDRE

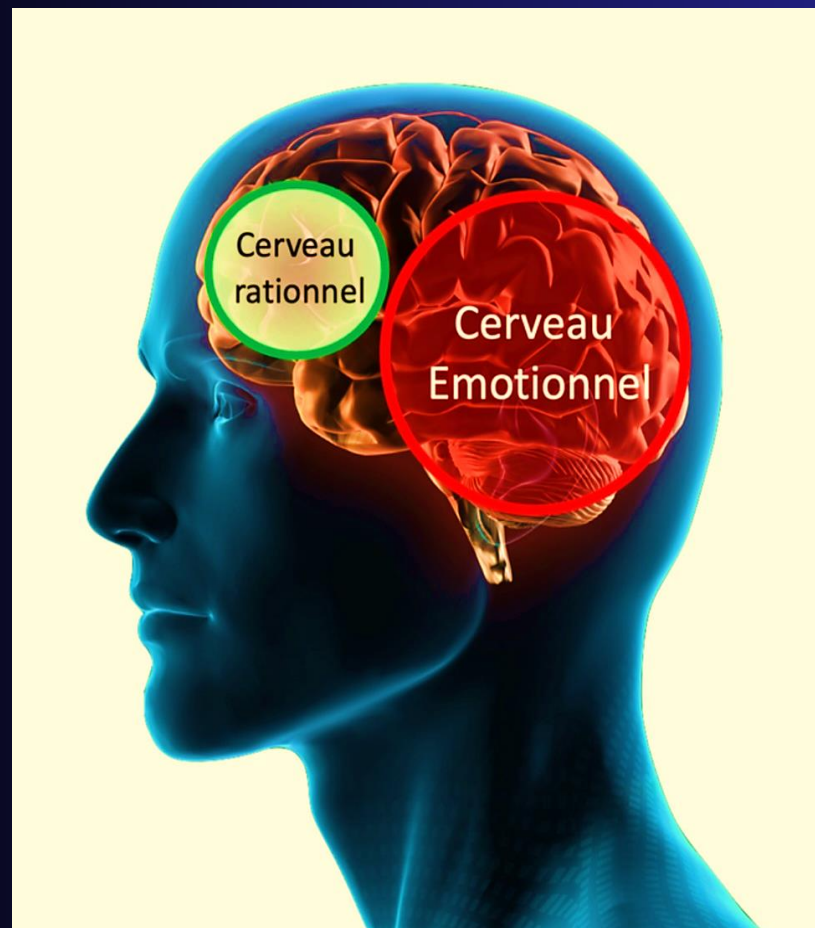
AGIR

S'ACCOMPLIR

J'agis !



Travaillez votre équilibre émotionnel



Comprendre & accepter ses propres émotions

- *Des émotions indispensables à la raison !*
- *Développer sa métacognition → mettre des mots sur ses émotions, s'observer penser & agir, accueillir ses propres ressentis émotionnels...*

Mettre à distance les émotions désagréables

- *Limitier les flux anxigènes inutiles (surinformation, réseaux sociaux, tensions comparatives, personnes négatives...)*
- *Prendre soin de soi (méditation, CC, sport, sommeil, nature, etc.).*

Savourer à plein les émotions agréables

- *Vivre le moment présent en pleine conscience (ancrage émotionnel positif)*
- *Amplifier le ressenti émotionnel (gratitude, collectif, reconnaissance...).*



Allégez votre charge mentale



Des limites cérébrales naturelles...

- Incapacité de faire 2 actions simultanées conscientes
- Distraction permanente (*gratification immédiate / circuit plaisir*)
- Perte d'attention liée au stress (*ruminations & projections anxiogènes*)

J'agis !

- Couper les perturbateurs attentionnels & flux anxiogènes
- Prioriser et hiérarchiser (*processus neuronal de sélection*)
- Faire une chose à la fois (*stabilisation de l'attention*)
- Rééquilibrer son système attentionnel via la cohérence cardiaque



Faîtes du stress votre allié !



Stress
= Stresseur
x Stressabilité

1. Identifier précisément vos « stresseurs »

Réactivation du cerveau de la raison (CPf) vs cerveau émotionnel (amygdale)

2. Développer votre métacognition

S'observer penser et agir - Evaluation du stress ressenti

3. Mettre en place des actions concrètes orientées solutions

Priorisation - Quick wins CT + Actions LT

4. Protégez votre cerveau des sources de stress inutiles

Infobésité, réseaux sociaux, négativité ambiante, mauvais conseillers...

5. Renforcez votre cerveau grâce à votre mode de vie

Sommeil - Sport - Alimentation - Nature - Méditation - Cohérence cardiaque

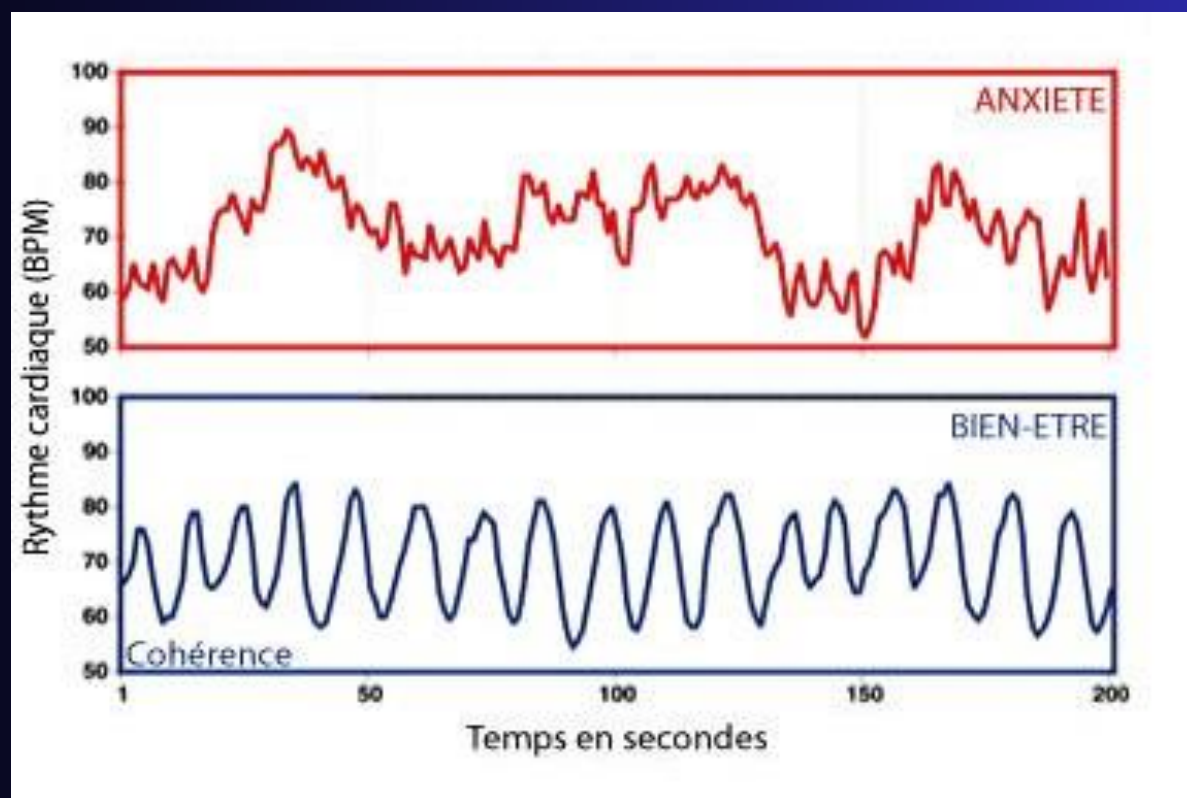




La Cohérence Cardiaque



Exercice de contrôle respiratoire permettant de
mettre en cohérence
le fonctionnement du cerveau et du cœur



Des effets neurobiologiques avérés nombreux

Réduction des effets du stress sur notre organisme (cortisol)

Amélioration de notre système de défense immunitaire

Augmentation du bien-être (dopamine, sérotonine, ocytocine)

Augmentation de la capacité d'apprentissage (ondes alpha)

....



La Cohérence Cardiaque 365



La cohérence cardiaque est optimale lorsque la fréquence est de 6 cycles respiratoires par minute



- 1** Inspirez par le nez pendant 5 sec (respiration abdominale)
- 2** Expirez par la bouche pendant 5 sec (sans forcer ni bloquer)
- 3** Pratiquez cet exercice de respiration pendant 5 mn
- 4** Répétez le 3 fois par jour... tous les jours !





Activez vos processus résilients

01

SOUTIEN

*Présence affective
Sécurisante*

Solitude = Aggravation des
syndromes psycho-
traumatiques (mal-être,
paranoïa, peurs, dépression,
etc.

02

SENS

*Remaniement de ses
représentations
mentales*

Ce ne sont pas tant les faits
qui importent mais la
représentation mentale que
l'on s'en fait. Importance de
tracer une perspective
positive

03

ACTION

*Concentrer son
attention sur la solution*

Dimension collective
(émulation / mimétisme) +
individuelle (rôle de
chacun). Diminue les
ruminations & projections
anxiogènes



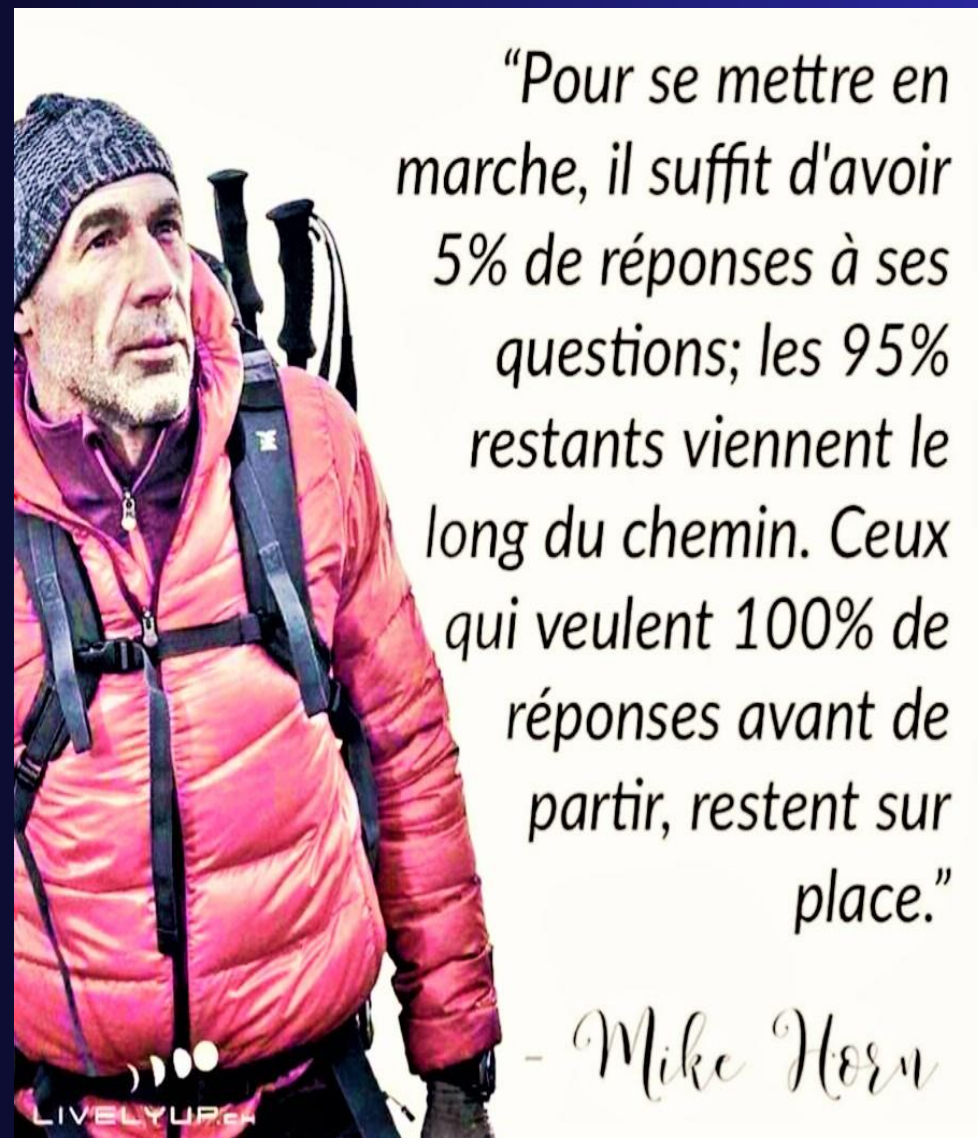
La résilience : acceptez votre vulnérabilité !



- Tout sauf un concours de super héros !
- Un processus dynamique & non linéaire incluant des moments difficiles
- L'affaire de tous... à son propre rythme.
- Une transformation personnelle, spirituelle & relationnelle en profondeur



Développez votre engagement actif



Acceptation

- « Prendre acte de » (et non nécessairement être d'accord !)
- Accepter de ne pas avoir toutes les réponses à l'instant T dans un monde aussi complexe.

Action

- Oser ! « Apprendre en faisant et faire en apprenant »
= Base de l'apprentissage (Test & Learn)
- Action = baisse ruminations & anticipations anxieuses
- Collectif = Emulation, soutien, solidarité, plaisir, défi !



Boostez votre créativité



Se préserver des moments de repos & sérénité

- Permet d'activer le mode neuronal par défaut

Se nourrir de la diversité

- Stimule les processus associatifs inédits

Développer sa métacognition

- S'observer penser & créer
- Repérer ses moments & contextes propices à la créativité

Et demain... recourir aux neurotechs ???

- Activation de régions cérébrales par neurostimulation (CPf latéral)





Jouez la contagion émotionnelle positive

Le système neuronal miroir est un groupe de neurones qui s'activent lorsque la personne exécute une action ou observe un autre individu exécuter la même action (mimétisme inconscient).



EXEMPLARITÉ
Et non la PERFECTION !

Effets neurobiologiques

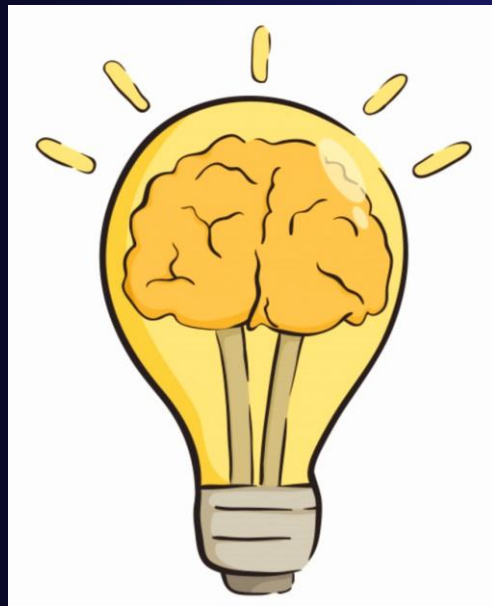
- Augmentation de Dopamine, Ocytocine & Sérotonine
- Baisse du cortisol, hormone du stress
- Renforcement du système immunitaire

Résultats

- Augmentation du bien-être psychologique
- Diminution du stress et des troubles anxieux (baisse Cortisol)
- Augmentation des niveaux d'empathie & coopération
- Développement de la créativité
- Augmentation du niveau de performance (étude Harvard +31%)



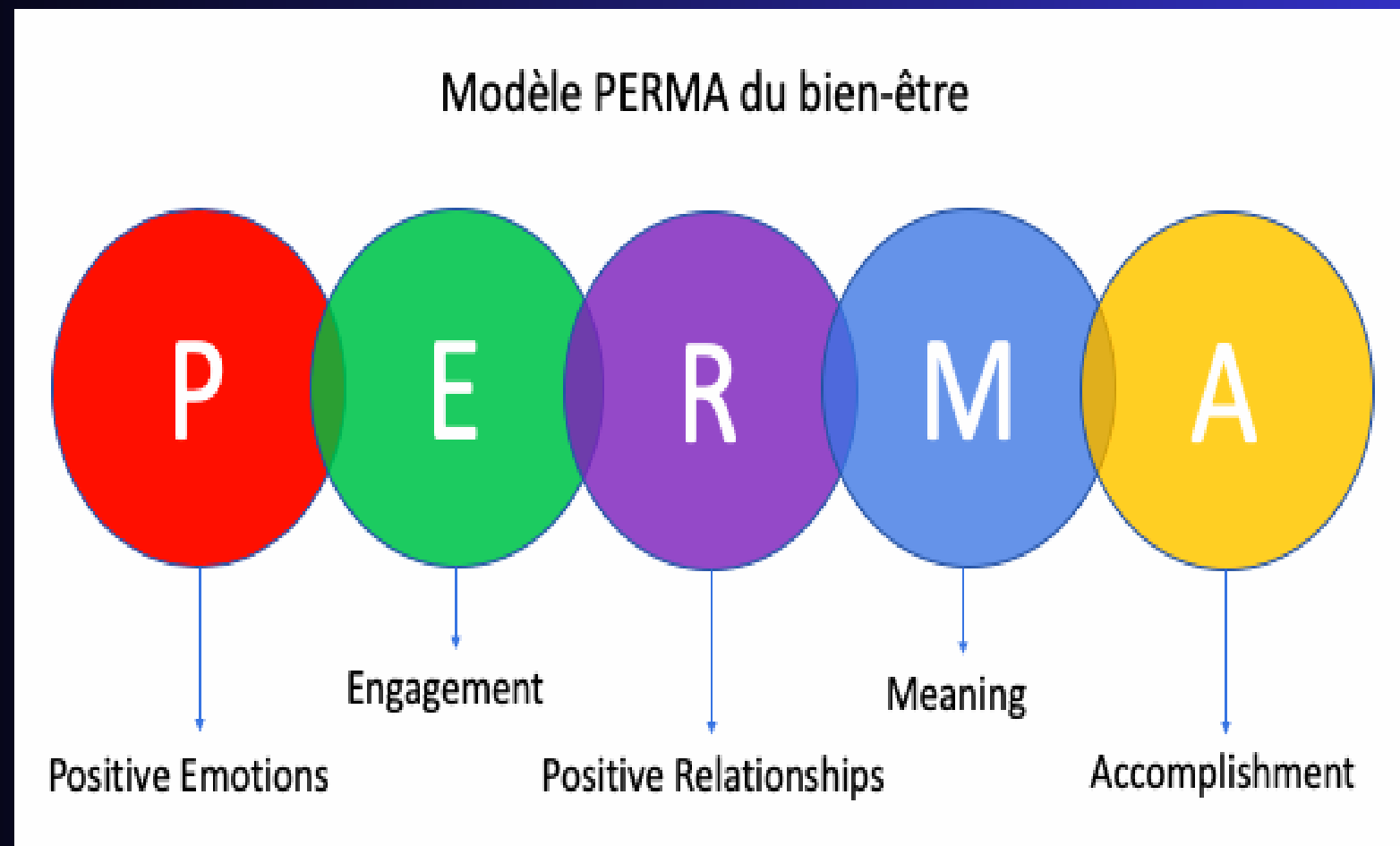
Progresser dans votre relation à l'autre



1. Respectez le temps de parole de chacun et pratiquez l'écoute active.
2. Jouez la carte de l'assertivité en résistant à la tentation du passage en force.
3. Optez pour la contagion émotionnelle positive (effet neuronal miroir).
4. Soyez attentif à vos réactions corporelles lors de vos interactions (langage des émotions).
5. Décryptez le besoin caché des réactions émotionnelles de votre interlocuteur-trice.
6. Ne réagissez jamais dans l'instant en cas d'activation émotionnelle négative.
7. Disruptez vos réunions & entretiens ! (intérieur – extérieur, co-walking, etc.).
8. Tenez compte de la neurochronobiologie dans la programmation de vos rv.



S'épanouir durablement



- Ressentir & savourer des émotions positives
- Être pleinement engagé
- Développer des relations positives avec autrui
- Donner du sens à son action
- Se donner les moyens de réussir & s'accomplir

Modélisation PERMA

(Martin Seligman 2011)



*Il faudrait essayer
d'être heureux,
Ne serait-ce que pour
donner l'exemple...*

Jacques Prévert

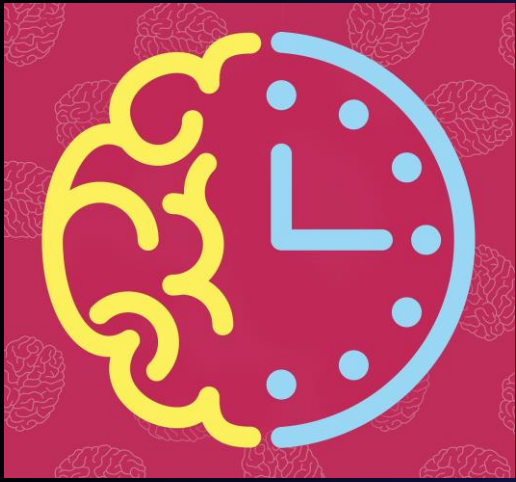


RENFORCEZ VOTRE CERVEAU DURABLEMENT



SOMMEIL – ALIMENTATION – ACTIVITÉ PHYSIQUE – NATURE – RESPIRATION / MÉDITATION





10 tips pour un cerveau au top de sa forme !

1. Prenez soin de votre sommeil de nuit en ayant des heures de coucher / réveil régulières.
2. Faites du sport 2 fois 1h30 par semaine (endurance + musculation).
3. Pratiquez chaque jour la cohérence cardiaque ou méditation + exercices de gym vestibulaire
4. Privilégiez les aliments antioxydants & anti-inflammatoires - Limitez le gras & sucres raffinés & sel
5. Concentrez votre attention sur l'instant présent, en privilégiant le contact direct avec la nature.
6. Entourez-vous autant que possible de personnes positives, drôles et constructives.
7. Mentalisez : visualisez cérébralement vos bons souvenirs... et fantasmes !
8. Vivez en musique : écoutez, dansez, chantez, pratiquez un instrument...
9. Apprenez en permanence de nouvelles choses (manuelles & intellectuelles)
10. Aimez, aidez et partagez !



J'agis !

Brain booster Program : Bien-être & Performance

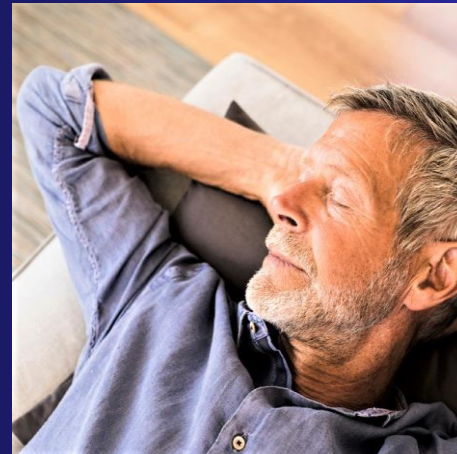
1



Cohérence
cardiaque

5 mn Matin
5 mn Midi
5 mn Soirée

2



Sieste de
mi-journée

Sieste 15 mn
Mi-journée

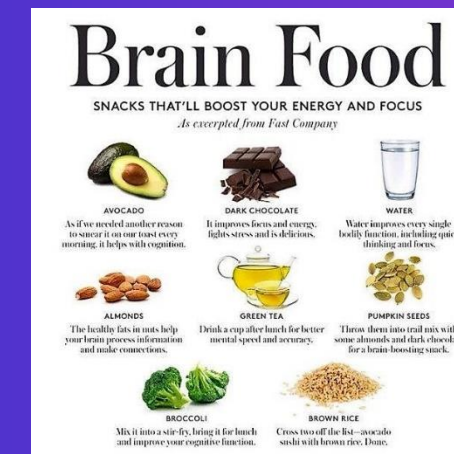
3



Co-Walking
en nature

1'000 pas
= 10 minutes
= 750 mètres

4



Brain food

Omega 3
Antioxydants
Anti-inflammatoire

5



Sport

2 fois par
semaine



The leader-manager de demain



Portrait type du leader de demain



CONNAISSANCE DE SOI

Mieux se connaître
Ecouter son corps
Analyser plus
finement ses
ressentis &
émotions

ALIGNEMENT



SENSIBILITÉ A L'AUTRE

Détecter les états
émotionnels
complexes (visages)
Empathie cognitive
& affective

EMPATHIE



ATTENTION

Combattre
l'infobésité
Inhiber les stimuli
émotionnels.
Renforcer les
signaux pertinents

FOCALISATION



ADAPTATION

S'adapter à un
monde complexe
et peu prévisible
Repérer les
signaux faibles

ALIGNEMENT



RÉSILIENCE

Surmonter le
trauma - Vitesse
récupération
Rebond par l'action
Recherche de sens

SENS



PENSÉE POSITIVE

Créer des
émotions positives
durables
Réévaluation
cognitive
Agir contre le
stress

ALIGNEMENT





Portrait du leader de demain

CONNAISSANCE DE SOI

SENSIBILITÉ A L'AUTRE

ATTENTION

ADAPTATION

RÉSILIENCE

PENSÉE POSITIVE

HUMILITÉ
APPRENANTE

COURAGE
D'AFFRONTÉ MES PEURS

PASSION
& EXEMPLARITÉ
CONTAGIEUSES

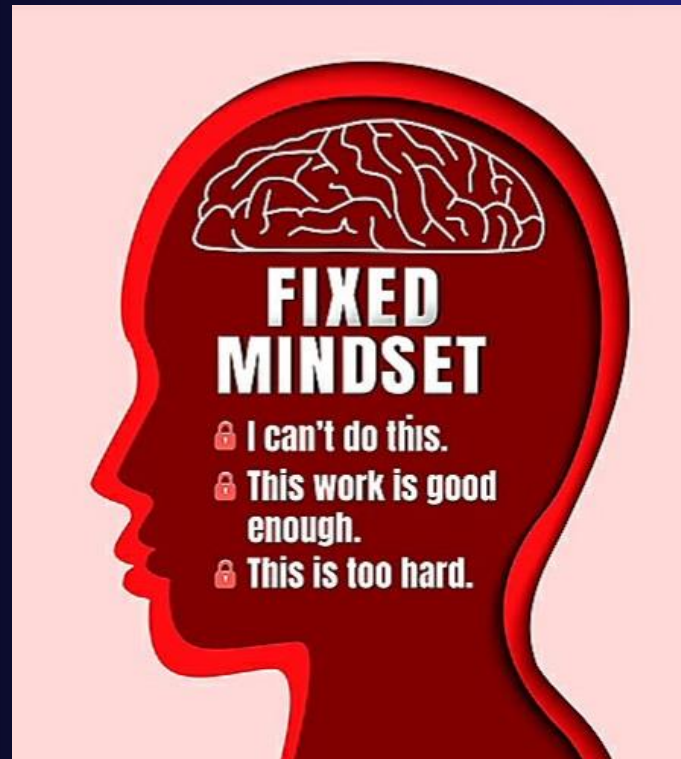
- . Je ne sais pas tout sur tout et je le reconnais.
- . J'utilise le pouvoir de l'écoute active.
- . Je m'observe & travaille sur moi (métacognition)
- . Je suis en veille permanente (*société, concurrents...*)
- . Je ne fais pas à la place de (*asymétrie*)

- . Je ne suis pas un(e) super héros
- . Je régule mon stress & anxiété (*mode de vie*)
- . Je sors de ma zone de confort & prends des risques
- . Je m'adapte en permanence (*flexibilité mentale*)

- . Je donne du sens à l'action individuelle & collective
- . Je transmets de l'énergie positive, du plaisir et de la confiance (*contagion émotionnelle*)
- . Je valorise le growth mindset & l'engagement
- . J'aligne mes valeurs à mes actes



Notre défi : transformer notre mindset personnel

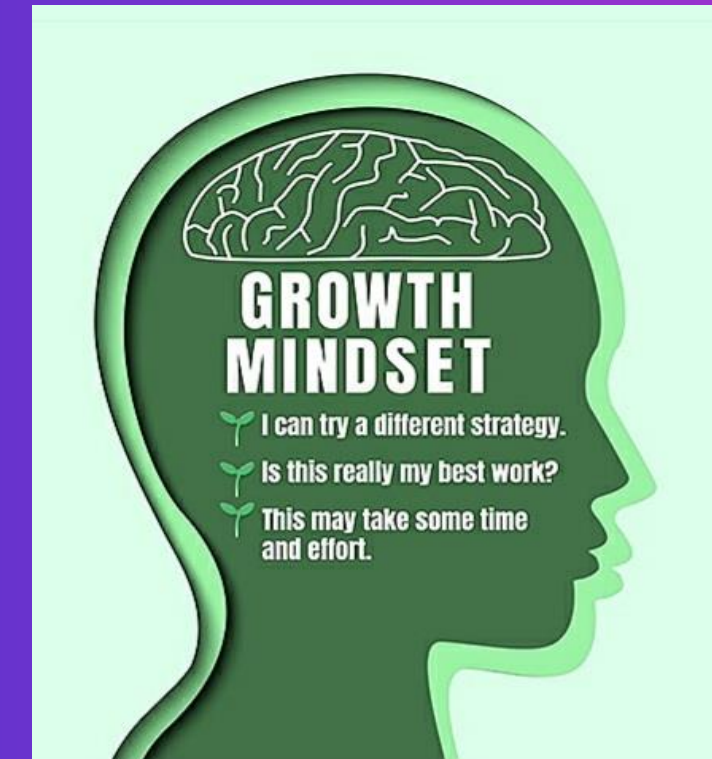


Fixed mindset

Sachant
Défensif - Contrôlant
Evitement - Procrastination
Stress - Tensions comparatives

Sortir de ses routines
Abandonner ses croyances limitantes
Ne pas craindre l'échec
Reconnaître les efforts
Saluer la persévérance

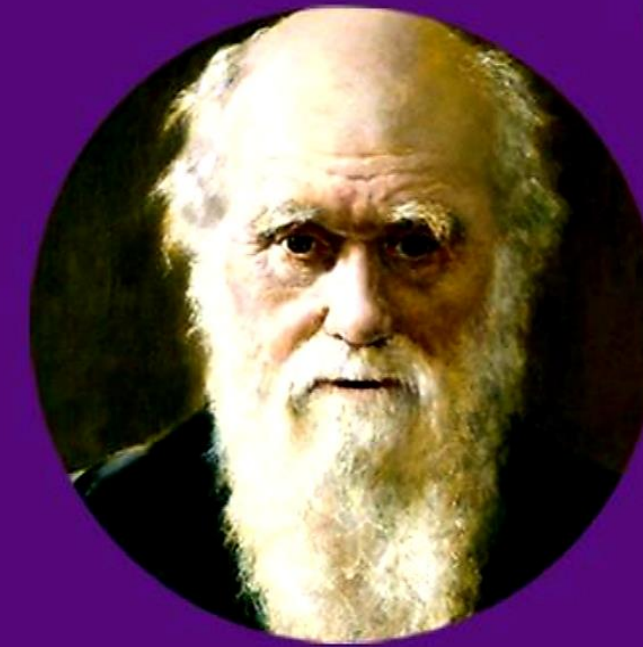
Valoriser les progrès



Growth mindset

Apprenant permanent
Curieux - Conquérant
Détermination - Organisation
Motivation - Plaisir !

Les **espèces** qui **survivent** ne sont pas les espèces les plus **fortes**, ni les plus **intelligentes**, mais celles qui **s'adaptent** le mieux aux **changements**



Charles Darwin





Thank You

Retrouvez moi sur linkedin !



+33 06.83.55.56.49

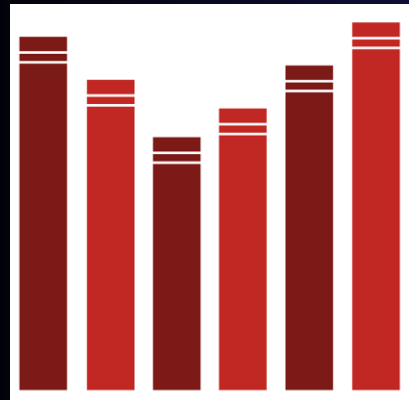


neuroperformanceconsulting@gmail.com



neuroperformance.fr





Biblio

- Neuroleadership, le cerveau face à la décision et au changement - Philippe Damier et James Teboul - Editions Odile Jacob
- Système 1, système 2 : Les deux vitesses de la pensée - Daniel Kahneman – Editions Flammarion
- Apprendre ! – Stanislas Dehaene – Editions Odile Jacob
- Autobiographie d'un épouvantail - Boris Cyrulnik - Editions Odile Jacob
- Votre cerveau n'a pas fini de vous étonner - Ouvrage collectif - Editions Albin Michel
- Comment fonctionnent nos émotions ? - Ouvrage collectif sous la direction de Boris Cyrulnik - Editions Duval
- Les états d'âme, un apprentissage de la sérénité - Dr Christophe André - Editions Odile Jacob
- Ces émotions qui nous dirigent - Dr Bernard Anselem - Editions Alpen
- Vivre heureux avec son enfant - Un nouveau regard sur l'éducation grâce aux neurosciences affectives - Docteur Catherine Gueguen - Editions Robert Laffont
- Les petites bulles de l'attention - Jean-Christophe Lachaux - Editions Odile Jacob
- Le manuel d'Épictète
- Pensées pour moi-même - Marc-Aurèle
- Neuro-boostez vos équipes - Erwan Devezé - Editions EMS
- 24h dans votre cerveau - Erwan Devezé - Editions Larousse
- 24h dans le cerveau de votre enfant - Erwan Devezé - Editions Larousse
- Le pouvoir rend-il fou ? - Erwan Devezé - Editions Larousse
- Cerveau & Psycho, magazine mensuel



COMPRENDRE

AGIR

S'ACCOMPLIR

Annexes



Les neurosciences cognitives, affectives & sociales

Ensemble des disciplines étudiant
l'anatomie, le fonctionnement et les pathologies du système nerveux



Le système nerveux (SN) comprend :

- le SN central (cerveau, cervelet, tronc cérébral et moelle épinière)
- le SN autonome
- le SN périphérique (nerfs crâniens et rachidiens)

Parmi les disciplines des neurosciences figurent la neurobiologie, la neuroimagerie, la neuroanatomie, la neurophysiologie, la neurologie, la neuropsychologie, la neuroendocrinologie...



Les neurosciences cognitives, affectives & sociales



Les neurosciences cognitives

étudient les processus neurobiologiques intervenant dans le cadre de la cognition : *perception, langage, raisonnement, mémoire, apprentissage, etc.*

Les neurosciences affectives

étudient les processus neurobiologiques intervenant dans le cadre des émotions

Les neurosciences sociales

étudient les processus neurobiologiques intervenant dans les comportements sociaux et relations entre les individus : *empathie, coopération, compétition, agression, violence, etc.*



4 fondamentaux des neurosciences



La neuroplasticité

Quand l'expérience transforme votre cerveau

Le conscient et l'inconscient cognitif

Un dialogue permanent et mystérieux

Ce cerveau qui se nourrit de l'autre & nouveauté

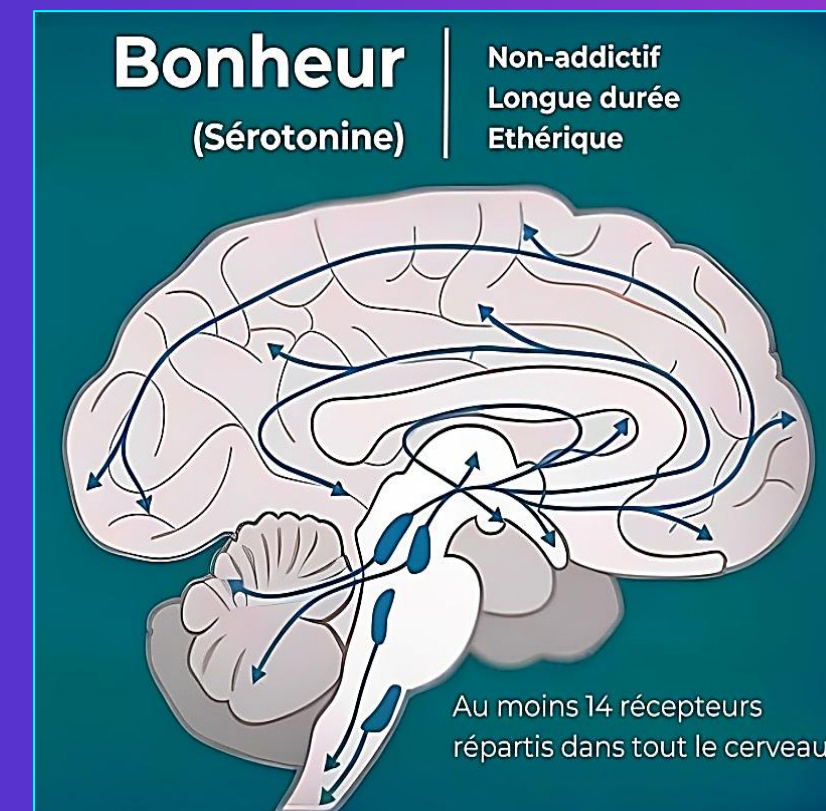
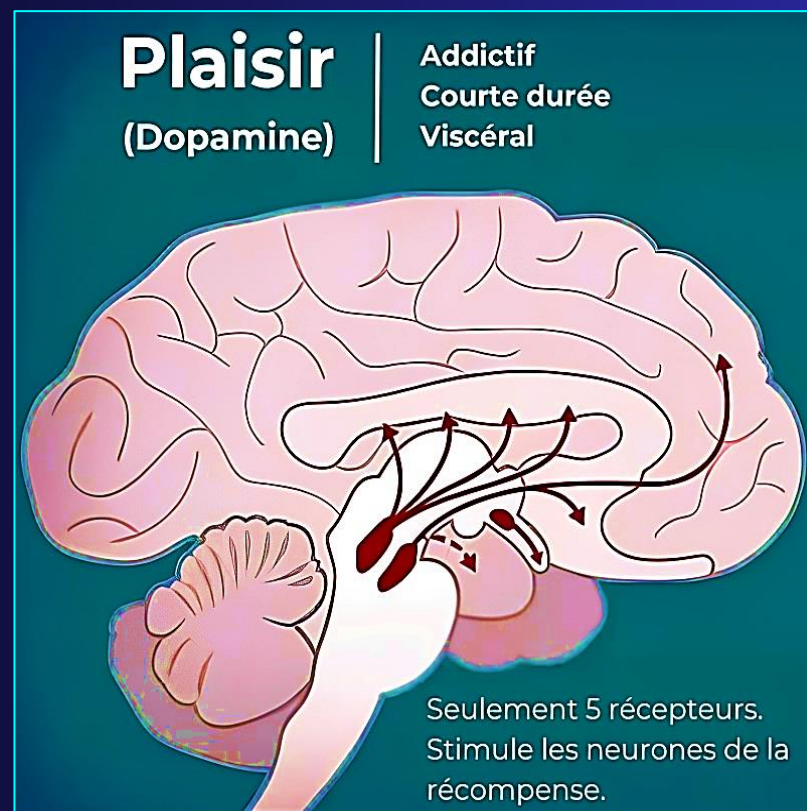
Un élément vital de santé mentale

L'inné et l'acquis

Une interaction dynamique entre génétique, architecture cérébrale, neurobiologie, environnement & mode de vie



Plaisir court terme vs Bonheur long terme



Plaisir hédonique

Recherche du plaisir & du « kiffe »

Activation aires cérébrales limitées

Habitude hédonique (Dopamine)

Processus addictif

Bonheur eudémonique

Réalisation de soi, alignement, accomplissement

Activation aires cérébrales multiples

Sérotonine

Processus non addictif



Impact de la neurobiologie sur le leadership (1/2)



Dopamine

Plaisir & récompense

Impact : motivation, initiative, enthousiasme, dynamisme...

Sérotonine

Régulation de l'humeur & bien-être

Impact : confiance en soi, assurance, empathie...

Ocytocine

Attachement & Lien social

Impact : relations de qualité, collaboration, cohésion...

Acétylcholine

Attention, apprentissage & mémoire

Impact : concentration, prise de décision, growth mindset



Impact de la neurobiologie sur le leadership (2/2)



Cortisol

Hormone du stress

Impact : hyperstress chronique, impulsivité, non maîtrise...

Testostérone

Compétitivité, domination

Impact : confiance & assertivité vs agressivité & risques

Adrénaline

Energie & stress

Impact : utile CT (décision & action rapide) vs risque LT !

Endorphines

Antidouleur & plaisir

Impact : bien-être, maîtrise de soi, endurance...



Le sommeil : vital pour le cerveau !



Consolidation mémorielle

- Replay neuronal (réactivation des circuits neuronaux)

Régénération cérébrale

- Elimination des toxines cérébrales
- Evacuation des pensées & tensions inconscientes
- Renforcement du système immunitaire

L'importance des rêves !

- Une meilleure préparation mentale face aux émotions négatives
- Une amélioration de l'empathie (système miroir)
- Une augmentation de la créativité



Le sport, booster neuronal !



Recommandation

*sports aérobies (vélo, natation, footing...)
+ marche + exergaming !*

2 à 3 fois 1h par semaine

Meilleure vascularisation du cerveau

Meilleure oxygénation & nutrition des neurones

Augmentation création nouveaux neurones

Renforcement des connexions synaptiques

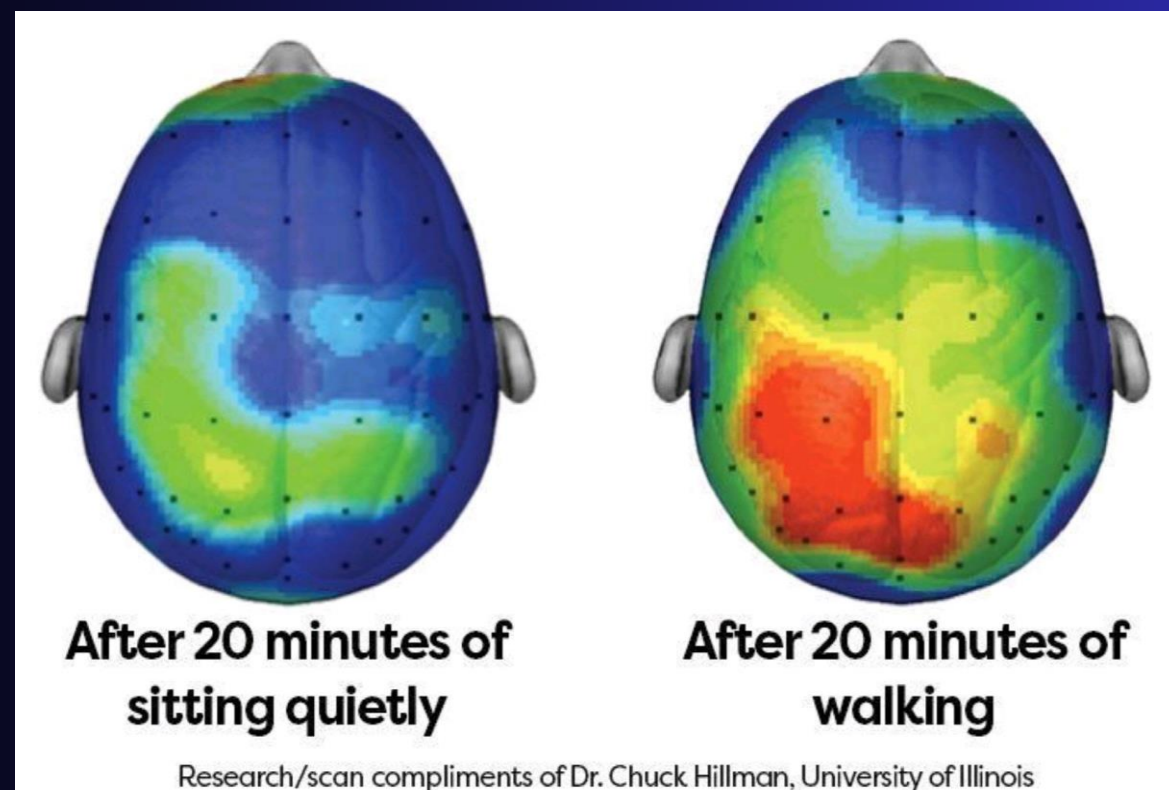
Amélioration des performances cognitives

Meilleure qualité de sommeil

Effet boost sur l'estime de soi



Activité physique & performances cognitives



Activité cérébrale après seulement
20 minutes de marche

- Augmentation de la capacité attentionnelle
- Augmentation de la capacité d'apprentissage
- Augmentation de la capacité à résoudre des problèmes
- Augmentation de la créativité



Je mange bien donc je pense bien et vais bien !



Levier pour un meilleur bien-être & équilibre mental

- Rôle anti-inflammatoire & antioxydant qui a un impact direct sur les phénomènes dépressifs & troubles anxieux

Une amélioration des performances cognitives

- Rôle clé des omégas 3 (influx nerveux), thréonine, choline, (mémoire/apprentissage), vitamine D, magnésium, etc.

Une relation microbiote intestinal – cerveau essentielle

- Dépression, anxiété, autisme, maladies neurodégénératives...
- Une alimentation « occidentale » à revoir
 - Excès de graisses saturées, sucres rapides & produits transformés
 - Surcharge chronique de l'organisme (intérêt du jeûne séquentiel !)



Les aliments à privilégier pour le cerveau !



Acides gras non saturés (*Oméga 3-6-9*)

Poissons gras (maquereaux, sardine, saumon, thon, anchois...). Noix, lin & chia, huile de colza et d'olive



Antioxydants

Epices (curcuma, safran), herbes aromatiques (romarin, basilic). Myrtilles, mûres, framboises), oranges, pomelos, tomates, carottes, poivrons, raisin, abricots (bétacarotène). Ail. Thé vert.



Vitamines B et E

Noix, amandes, noisettes, avocat (E), banane (B6 magnésium). Produits laitiers (lait, yaourts, fromages B2/B12), Œuf (choline). Epinards (B9), brocolis, salades (B9), fruits de mer (moules B12).



Glucides à indice glycémique bas (*sucres lents*)

Céréales complètes, fèves, haricots, flageolets, houmous, pâtes, riz brun, quinoa, pain au seigle, légumineuses (pois chiches, lentilles).



Psychostimulants naturels

Chocolat (mini 70% Théobromine), café, miel, guarana



Pour un cerveau au top tout au long de la journée



Thé vert - Chocolat noir - Noix - Eau



La nature, une reconnexion indispensable



Diminution du stress & troubles anxieux

- Baisse du cortisol, de la pression artérielle & rythme cardiaque
- Sous activation du CPf ventromédian (ruminations) & amygdale (peurs)

Augmentation des performances cognitives

- Amélioration de l'attention, concentration, créativité & décision
- Réduction de la fatigue & surcharge mentale

Hausse du bien-être & comportements prosociaux

- « Êtres de nature » génétiquement programmés
- Production d'ondes alpha (relaxation) – synchronisation HG / HD

