

Neurosciences et changement

Le Dr Jacques Fradin accorde une interview à coach'abondance.

C'a : En quoi, les neurosciences peuvent réellement contribuer à changer le regard et le modus operandi des professionnels de la relation d'aide, que nous sommes. Concrètement et pourquoi ?

Les neurosciences nous aident à comprendre comment nous réagissons face à différents types de situations. En tant que tel, elles nous donnent des indications sur la façon de les gérer. Ainsi, notre système nerveux, le cerveau, réagit très différemment selon que la situation est simple et connue ou complexe et inconnue : il ne recrute pas les mêmes circuits et ne déploie pas les mêmes stratégies. En conséquence, la façon de poser des questions, d'échanger, d'apprendre ou de désapprendre n'est pas la même.

Vis-à-vis des situations inconnues, l'attitude qui consiste à poser des questions ouvertes, à remettre en cause des évidences, l'aptitude à gérer le risque, l'attitude qui nous permet d'émettre une opinion personnelle et de nous affirmer sont des attitudes essentielles à connaître et à développer pour prévenir le stress face à l'incertitude ou à l'échec. Elles relèvent de ce que nous appelons le mode « adaptatif », qui mobilise largement nos ressources cérébrales, en particulier celles de notre cortex préfrontal.

A l'inverse, la capacité à développer des compétences, la capacité à améliorer des techniques, la capacité à stabiliser des situations voire des relations, grâce à la répétition, la routinisation ou encore la simplification, sont des capacités efficaces en situations connues et maîtrisées. Elles relèvent d'un mode que nous qualifions d'« automatique », qui recrute davantage les territoires médians, postérieurs et bas du cerveau.

D'une part, le coach gagne à connaître ces mécanismes pour mieux ajuster sa stratégie et sa communication. D'autre part, le coaché gagne à les comprendre aussi pour mieux développer sa connaissance de soi et augmenter ses capacités d'autonomie et de résolutions de problèmes psychologiques, émotionnels et relationnels.

Sur la base des découvertes en sciences et neurosciences cognitives, on peut sans doute considérer le stress comme un indicateur de dysfonctionnement de cette bascule entre ces deux stratégies, ces deux modes dits « adaptatif » et « automatique ». Cet indicateur passe au rouge quand nous n'avons pas su anticiper le passage du connu à l'inconnu, du maîtrisé au non maîtrisé, et que nous sommes restés bloqués en mode automatique, au lieu de passer en mode adaptatif.

Ceci n'est bien sûr qu'un exemple de ce que les connaissances issues des neurosciences et des sciences du comportement peuvent nous apporter en faisant le lien entre nos attitudes, fruit de notre fonctionnement cérébral, et nos capacités, fruit de nos apprentissages.

C'a : A quoi sert-il de comprendre la complexité du système que nous accompagnons (à savoir le cerveau de l'être humain que nous accompagnons) ? Et quel est l'impact de cette compréhension sur notre propre posture ?

Mieux comprendre cette complexité du cerveau semble pouvoir nous aider à mieux appréhender et gérer la complexité de la psychologie humaine. En effet, si nos difficultés à gérer certains

apprentissages, certaines relations et d'autres écueils de la vie sont dues à des erreurs d'attitude nous rendant moins aptes à gérer ces situations complexes, alors modifier notre attitude en sollicitant les ressources de notre cortex préfrontal devrait faciliter ces apprentissages et la gestion des situations ou relations complexes et incertaines.

En d'autres termes, plutôt que d'aborder chacun des multiples problèmes l'un après l'autre, il semble possible de travailler sur un changement d'état d'esprit et d'attitude vis-à-vis de n'importe lequel de ces problèmes. Ce travail de changement d'état d'esprit s'apparente à un entraînement cognitif comme le sportif ou le danseur effectuent un entraînement régulier et un échauffement de leur corps avant l'effort, et *a fortiori*, avant une compétition.

Pour rester dans la comparaison sportive, le tennisman apprend plusieurs techniques (le coup droit, le revers, le jeu de fond de court, le jeu au filet...) qui sont chacune des stratégies d'adaptation mais aussi des postures, des prises de positions comportant des avantages et des inconvénients. Par exemple, si le tennisman monte au filet sa posture possède des points forts mais aussi des points faibles : il est en position d'être très réactif pour piéger son adversaire mais une balle lancée de façon haute et longue peut le piéger à son tour car il ne pourra arriver à temps au fond du court. Cette posture le prédispose à certains types de succès mais aussi d'échecs.

Que je sois tennisman ou coach, quand je suis pris à contre-pied de mon jeu, de ma stratégie, mon échec est moins imputable à mes compétences qu'à ma stratégie. Il est donc primordial, non seulement d'affûter ses compétences, mais aussi et surtout de savoir utiliser la bonne stratégie au bon moment.

Ce point est au cœur des nouvelles approches de thérapies cognitives et comportementales dites de 3ème vague, comme l'ACT (Acceptance and Commitment Therapy) et la mindfulness : approches à la fois nouvelles et inspirées de techniques très anciennes issues de la méditation orientale, plus centrées sur le changement d'attitude que sur la résolution de problèmes. L'ACT, par exemple, propose de développer une attitude d'acceptation et d'engagement qui n'est ni de la résignation ni de l'obstination. L'ANC, Approche Neurocognitive et Comportementale que nous développons à l'IME, s'inscrit dans le courant des TCC, notamment de 3ème vague, et s'enrichit de l'apport des sciences du cerveau et du comportement pour mettre l'accent sur les liens entre ces changements d'attitude et les structures neuronales impliquées.

Ainsi, certaines dépressions nous semblent être dues à un mode automatique, un fonctionnement routinier, bousculé par des chocs de vie qui nous perturbent en nous piégeant dans une posture peu propice au changement. Dans une large mesure, les TCC facilitent l'adaptation et la gestion des difficultés de la vie, non pas tant par l'apprentissage de compétences nouvelles mais par un changement d'attitude et de posture : l'ANC combine la recherche de plus de rationalité des TCC 2ème vague avec la recherche de plus de curiosité, d'acceptation, de souplesse, de nuance et d'engagement des TCC 3ème vague. Au-delà de ces postures de résilience, l'ANC va également porter attention aux difficultés engendrées par des postures de soumission qui induisent des comportements d'aliénation, de même qu'aux causes profondes qui sous-tendent certaines dépendances et addictions comportementales. L'ANC propose des outils de diagnostic et de prise en charge visant à gérer voire traiter les postures et attitudes (à commencer par celles du coach !) qui nous fragilisent et peuvent s'avérer bien plus néfastes que nos croyances ou nos apprentissages purs.

En bref, mieux comprendre la complexité du cerveau devrait nous permettre de mieux gérer un autre type de complexité, de façon bien plus efficace et rapide qu'on ne pourrait l'imaginer. D'ailleurs, je considère que, si un problème est long et difficile à résoudre, c'est qu'on ne l'aborde pas de la bonne ou en tout cas de la meilleure façon.

C'a : En quoi les neurosciences ne sont-elles pas un autre paradigme de plus, et si tant est, en quoi contribuent-elles à résoudre les paradoxes conceptuels antérieurs ?

Un paradigme de plus, assurément. Il ne s'agit que d'un ensemble de regards qui ne résoudra pas tout. Il n'est pas question de dire que la neuropsychologie résoudra tout. Que j'aie une attitude automatique ou adaptative ne me dispensera pas d'apprendre un métier, une langue ou le piano, ni le tact et le doigté dans les relations. Par contre, si l'apprentissage en général reste de mise, certaines difficultés particulières à l'apprentissage, à la maîtrise de soi – que ce soit vis-à-vis de la colère ou de compulsions alimentaires ou d'hyperinvestissement au travail – pourront être mieux détectées et gérées grâce à une meilleure connaissance des mécanismes de l'addiction, de l'évitement social, des rapports de force et de l'assertivité, pour ne prendre que ces exemples.

L'IME essaie d'y contribuer par un travail interdisciplinaire au croisement des neurosciences, de la psychologie, et de la psychosociologie... Un peu à l'image de l'informatique intègre aussi trois niveaux : le hard, le soft et les données.

Plus qu'un nouveau paradigme, les neurosciences enrichissent la démarche d'une nouvelle dimension, déjà partiellement connue à travers les mécanismes de la « métapsychologie », mais assurément riche de nouveaux enseignements et de nouveaux outils. Cet enrichissement apporte largement de quoi étoffer les stratégies actuelles.

Interview réalisée par Céline Butin-Canis (IME) en juillet 2013, pour coach'abondance

Comportementaliste et Cognitiviste, le **Dr Jacques Fradin** dirige l'Institut de Médecine Environnementale (IME), qu'il a fondé à Paris en 1987, et y anime une équipe de recherche en neurosciences, sciences et thérapies cognitives et comportementales.

Institut de recherche, conseil et formation, l'IME intervient principalement dans le domaine de la santé durable (prévention primaire individuelle et collective) et plus généralement dans l'accompagnement comportemental du développement durable. L'équipe de recherche de l'IME réalise notamment des études fondamentales et appliquées en coopération scientifique avec divers organismes publics et privés, dont l'Université Paris 8 (Laboratoire Cognition Humaine et Artificielle, UFR de Psychologie), le Centre de Recherche en Neurosciences de Lyon (Elisabetta Monfardini, chercheur associé au C.R.N.L. Inserm U1028 - CNRS UMR5292) et l'Université Montpellier 3 (Stéphanie de Chalvron et Anaïs Lafaye, chercheurs associés au Laboratoire Epsilon).

Expert auprès d'entreprises et institutions (Association Progrès du Management...), Jacques Fradin est également auteur ou co-auteur de nombreux articles et ouvrages, allant de la publication scientifique à la vulgarisation des neurosciences, avec notamment « L'entreprise neuronale » (2001),

« Manager selon les Personnalités » (2006) et « L'intelligence du stress » (2008), publiés aux Editions Eyrolles.

Jacques Fradin est, avec Pierre Moorkens, Chantal Vander Vorst et Jean-Louis Prata, l'un des fondateurs de l'Institute of NeuroCognitivism (INC), association internationale sans but lucratif qui vulgarise et diffuse auprès des professionnels de l'humain les applications concrètes de l'Approche Neurocognitive et Comportementale (ANC) développée par l'IME.

Présent dans 5 pays (Belgique, Luxembourg, France, Suisse et Maroc), cet institut de formation d'experts en comportements certifiés ANC propose également des questionnaires en ligne (VIP2A & VIPSO) et des outils d'action aux niveaux organisationnel, managérial, relationnel et individuel