

L'intelligence du stress

Wel'Com-Hom News

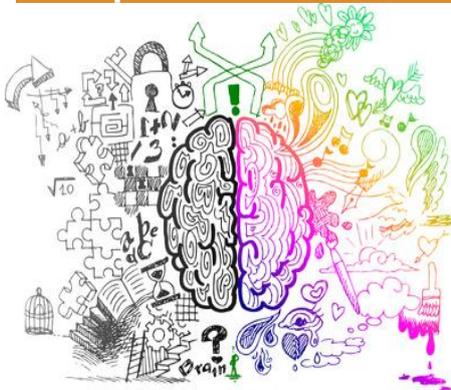


Communication & Management
Hommes & Méthodes

Com-Hom est partenaire des entreprises pour fédérer les énergies au service d'une performance durable.

www.com-hom.com

Ce que les neurosciences disent du stress



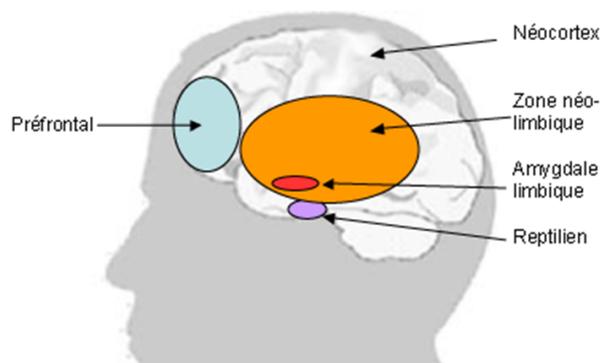
Article inspiré par les travaux de Jacques Fradin, médecin et chercheur en neurosciences cognitives.

Si le stress a souvent de lourdes conséquences, tant sur les performances que sur la santé mentale et physique, il est aussi le précieux porte-voix de notre intelligence cachée. En effet, les recherches en neurosciences montrent qu'il n'est autre qu'un signal d'alerte que nous adresse notre préfrontal, sommet paradoxalement peu conscient de l'intelligence humaine.

Au fil de l'évolution des espèces, notre cerveau est devenu un empilement de structures issues d'époques et de contextes évolutifs très différents :

Préfrontal : créativité, intuition.
Permet de gérer le nouveau, l'inconnu, de prendre en compte la complexité de notre environnement, et d'introduire de nouveaux apprentissages.
Plus lent que le limbique à s'activer
Essentiellement inconscient

Limbique : Mémoire géante. En charge de la survie collective. Territoire social, rapport à l'autre.
Apprentissages, automatismes
Siège des émotions et motivations, de la personnalité.
Utilisé à 95 % dans toutes nos actions connues.
Réagit très vite
Ne sait pas faire de nouvelles choses



Reptilien : survie individuelle (boire, manger, dormir, reproduction, réactions réflexes)
Fonctionne de manière inconsciente et instinctive
Logiquement le point de départ du stress

Dans le monde sauvage et animal, le stress est un mécanisme de défense et de survie. Il déclenche un certain nombre de processus physiologiques qui permettent de faire face au danger. Apparemment, le stress humain se manifeste de la même manière que celui de l'animal, dès que l'individu se sent l'objet d'une menace quelconque, même si objectivement, sa vie n'est pas en danger. Tout se passe comme si nous n'étions pas capables de faire la distinction entre un danger de mort imminente et un simple désagrément subjectif dû à une contrariété, parfois bénigne.

De nombreuses études montrent qu'on ne peut identifier de causes externes réelles dans près de 90% des cas de stress humain, en situation sociale moderne et en temps de paix. Ce sont en fait nos pensées, en l'occurrence incohérentes, contradictoires, qui déclenchent le stress.

Tandis que le stress animal et défensif, est d'origine externe, ce stress humain et cognitif est d'origine interne. Il reste cependant toujours une manifestation reptilienne.

L'intelligence préfrontale est le sommet de l'intelligence humaine. Par contre, elle est plus ou moins refoulée par les territoires automatiques (le limbique). Quand le préfrontal n'est pas en accord avec une pensée ou action provenant des territoires automatiques, ce conflit interne est détecté par le cerveau reptilien, et traité comme un signal de danger.

Les neurosciences mettent en évidence que le mode automatique ne laisse pas sa place au mode préfrontal adaptatif en situation nouvelle et/ou complexe, alors que ce dernier est structurellement mieux placé pour la gérer. Le stress est le révélateur de cette aberration fonctionnelle.

La tendance à se stresser sur un sujet considéré en situation négative, réelle ou imaginaire, est donc liée à un dysfonctionnement cognitif dans notre capacité à recruter consciemment le « bon circuit cérébral », c'est à dire celui qui est adapté à la gestion du complexe et de l'inconnu.

Alors comment faciliter l'accès du préfrontal à notre conscience, pour que le conflit à l'origine du stress se résolve en idées et actes plus adaptés et créateurs ?

- Tout d'abord en sachant dans quel mode mental on est :

MMA Mode Mental Automatique :

Géré par le limbique. Binaire (vrai/faux, bon /mauvais...)

6 caractéristiques :

- Routine (néophobie)
- Refus (rigidité)
- Dichotomie (simplification, dualité)
- Certitudes (sensation de réalité)
- Empirisme (focalisation sur les résultats)
- Image sociale (grégarité) :

Mode économique pour gérer le basique. Il est aussi le cœur de nous-même, de notre conscience.

Il gère le connu, le déjà vu. Il fixe les apprentissages et les compétences.

Il sous-tend la plupart de nos actes automatiques, il sait être fiable.

MMP Mode Mental Préfrontal:

Spécialiste et passionné pour tout ce que le MMA ne sait pas faire. Il est multitâche, multidimensionnel. Il pense et agit en temps réel. Avec des questionnements permanents.

6 caractéristiques :

- Curiosité sensorielle (ouverture)
- Acceptation (adaptabilité, fluidité)
- Nuanciation (perception du détail et de la complexité)
- Relativité (recul)
- Réflexion logique (rationalité)
- Opinion personnelle (individualisation)

Le MMP n'a pas vraiment de limite. Il englobe le MMA.

L'intelligence préfrontale tente de ressentir les choses aussi bien que de les concevoir, sans n'être sûre de rien. C'est en sortant du cadre et en élargissant nos connaissances que l'intuition s'aiguise et s'affine.

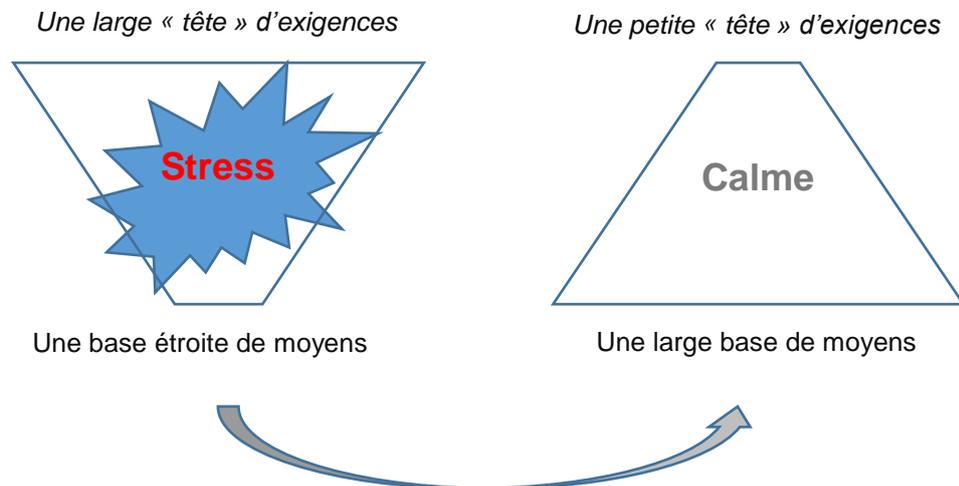
Le MMA et le MMP sont bien complémentaires

- Puis en s'entraînant à basculer en conscience entre mode automatique, qui gère le connu, et l'autre adaptatif, qui gère le complexe et l'inconnu.
Comme le préfrontal n'est pas dominant, il est nécessaire de pratiquer des exercices pour conscientiser d'avantage les moyens d'y accéder (au début plutôt des exercices cognitifs, puis des exercices ayant trait à la créativité).
Des expérimentations ont été menées avec des élèves-pilotes de l'Armée de l'Air Française : un groupe test de pilotes ayant suivi un entraînement à faire cette bascule, et l'autre groupe sans entraînement spécifique.
L'étude a porté sur une évaluation cognitive du stress, associée à une mesure du rythme cardiaque et des performances des élèves-pilotes militaires lors d'un scénario en simulateur de

vol. Ce scénario présentait une situation complexe, inconnue, à risque vital et considérée a priori comme insoluble. Il s'est avéré que les élèves du groupe test ont présenté en moyenne, une moindre anxiété, de moindres perturbations du rythme cardiaque, deux fois moins d'erreurs et six fois plus de stratégies innovantes et adaptatives en situation de non-contrôle, comparativement à l'autre groupe.

Voici quelques exemples pour vous entraîner :

- Pyramide Moyens / Exigence



L'atteinte des objectifs est surtout une conséquence des forces que l'on a mises en marche pour cela. La pyramide Moyens/Exigence n'est pas une invitation à diminuer nos exigences, mais à consacrer du temps et de l'énergie à consolider les moyens, en vue de réduire le stress :

- Quelles ressources puis-je aller chercher ?
 - Quelles sont les négociations possibles ?
 - Quelles sont les croyances qui me bloquent ?
 - ...
- Respiration en cohérence cardiaque

Inspirez profondément par le nez pendant 5 secondes en adoptant une respiration abdominale (c'est-à-dire en laissant le ventre se gonfler)
Soufflez profondément par la bouche pendant 5 secondes, toujours avec le ventre.
Recommencez cette alternance inspiration/expiration 18 à 30 fois (6 respirations par minute pendant 3 à 5 minutes).

5 petites minutes de respiration rythmée pour réguler le système nerveux autonome (notre pilote automatique), réduire l'intensité des effets du stress sur notre organisme, augmenter notre système de défense immunitaire, prendre de meilleures décisions et développer notre intuition.

- Méditation
- Toute activité qui provoque une interpellation corporelle ou émotionnelle
- ...

Pour conclure, voici deux messages à retenir pour mieux nous connaître, afin de vivre plus harmonieusement notre vie personnelle et relationnelle :

- Notre stress peut être un stimulus pour chercher notre erreur de l'instant, notamment depuis le moment précis où il survient : à quelle réflexion, décision, attitude, action est-il associé ?
- Cela pour ensuite la corriger en activant le mode mental adapté, ce qui devrait nous apaiser. Cet apaisement est le signal de la pertinence de la correction apportée.



Anne BOLATRE
[Com-Hom](#)

A propos de l'auteur :

Anne BOLATRE : Ma vocation est d'accompagner les personnes et les entreprises vers leur performance, tout en étant plus authentiques et heureux au quotidien. Ingénieur de formation, je m'appuie sur une expérience de 25 ans en entreprise. Après avoir suivi une formation en coaching individuel, d'équipe, et d'organisation, je me suis spécialisée dans l'approche systémique, démarche puissante de diagnostic et d'intervention dans un monde complexe.

Je trouve dans Com-Hom la volonté d'allier nos talents pour proposer à nos clients l'intervention la plus adaptée à leur contexte, avec exigence, que ce soit en matière de performance que de qualité des relations.



Com-Hom

Communication & Management
Hommes & Méthodes

Notre raison d'être est représentée par notre logo : associer les **H**ommes, le **M**anagement, la **C**ommunication et les **M**éthodes au service des **O**bjectifs.

Copyright

Les textes sont la propriété de [Com-Hom](#)
Crédit photographique : [Com-Hom](#), [Fotolia](#)